

السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ الشراب الصناعي صحِّي أكثر من الشراب الطبيعي. (   )
٢ يحتاج الأطفال بشكل خاصّ إلى وجبات متوازنة غنيَّة بالعناصر الغذائية. (   )
٣ عند الشعور بالجوع بين الوجبات، من الصحِّي تناول الحلوى والمشروبات الغازيَّة. (   )
٤ يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضراوات واللُّحوم. (   )
٥ أحد إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ، استخدام البوتاجاز بشكل آمن. (   )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١ إحدى طرق الطهي غير الصحِّية تكون باستخدام ....
أ السلق   ب القلي   ج الشوي   د البخار

٢ الذُّرة المشوية غنية بـ ....
أ الألياف   ب الأملاح   ج الدهون   د السكَّريات

٣ تحتوي الوجبات .... على نسبة عالية من الدهون.
أ الصحِّية   ب المسلوقة   ج السريعة   د المشوية

٤ للمحافظة على سلامة اللحوم يجب وضعها في .... إلى أن يحين وقت استخدامها.
أ الفرن   ب مكان دافئ   ج الثلَّاجة   د أكياس بلاستيكية

٥ التفكير في الحُجج والبراهين .... موقفك أثناء المناقشة.
أ يُضعف   ب يهز   ج يدعم   د يزعزع

٦ إن بدا لون الشراب داكنًا جدًّا أثناء صناعته، هذا يعني أنَّ السكَّر المُستخدَم ....
أ غير مخلوط   ب جيد   ج غير نظيف   د نظيف

٧ يجب تجنُّب قلي الأطعمة بالزيت لأن القلي يجعل الطعام ....
أ بروتينيًّا وصحِّيًّا   ب دهنيًّا وغير صحِّي   ج دهنيًّا وصحِّيًّا   د بروتينيًّا وغير صحِّي

٨ تتميز الأواني المصنوعة من الاستانلس بأنها ....
أ تسخن بسرعة   ب خفيفة الوزن   ج مطلية بالألوان   د ثقيلة الوزن

٩ إحدى مميزات الشراب الطبيعي أنه غني بـ ....
أ الأملاح   ب الدهون   ج السكَّريات   د الفيتامينات

١٠ حتى يكون الطعام صحيًّا لا يجب إضافة الكثير من ....
أ الفيتامينات   ب البروتينات   ج الدهون   د الحبوب الكاملة





السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن البوتاجاز شيء غير ضروري. ( )
٢ عند الإفراط في طهي الخضراوات تزداد العناصر الغذائية فيها. ( )
٣ يمكن وضع بعض التغيرات على الوجبات لتكون وجبات صحِّية أكثر. ( )
٤ يجب استخدام مكوِّنات طازجة عند تحضير الطعام. ( )
٥ يساعد تبريد الشراب في القضاء على البكتيريا. ( )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ الأواني .... قد تكون سامة عند خدش الطلاء.
أ البلاستيكية — ب الألومنيوم — ج ذات الطلاء — د الورقية

٢ يُعتبَر .... من الوجبات الغذائية الصحِّية.
أ اللحوم المُصَنَّعة — ب البطاطس المقلية — ج السمك المشوي — د الحلوى

٣ يكون الطعام دهنيًّا وغير صحِّي عند ....
أ الشوي — ب القلي — ج السلق — د الخبز

٤ النظام الغذائي الخاص بالأطفال يجب أن يحتوي على القليل من ....
أ الخضراوات — ب الفاكهة — ج السكر — د البروتين

٥ تتغذى البكتيريا على .... وتحتاج بيئة رطبة ودافئة.
أ الأملاح — ب السكَّريات — ج الفيتامينات — د النشويات

٦ تُضاف المواد الحافظة للشراب لحمايته من ....
أ الحموضة — ب الماء — ج الغليان — د العفن

٧ إضافة شرائح الليمون للطعام عند تقديمه هو نوع من ....
أ تزيينه — ب تغليفه — ج تخزينه — د تعليبه

٨ يمكن تناوُل .... بدلاً من المشروبات الغازية.
أ العصائر المُصَنَّعة — ب الماء — ج الآيس كريم — د القهوة

٩ تتميَّز المقلاة المصنوعة من الألومنيوم بأنها ....
أ تمتصُّ الروائح — ب غالية الثمن — ج رخيصة الثمن — د لونها واحد

١٠ تُضاف .... للشراب لحمايته من العفن والبكتيريا.
أ المُنكّهات الصناعية — ب الفاكهة — ج المواد الحافظة — د الألوان





الاختبار ٣

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ يُفضَّل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ. ( )

٢ غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام. ( )

٣ يحتاج الأطفال لشُرب المياه الغازية بكثرة. ( )

٤ استخدام سكَّر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي، يجعل لون الشراب داكنًا. ( )

٥ يجب تناول الأطعمة غير المقلية بالزيت بقدر الإمكان ليكون الطعام صحِّيًّا. ( )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....

أ الخل والزيت ب الزيت والملح ج البكتيريا والعفن د الماء البارد

٢ الشراب الذي يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية هو الشراب ....

أ المُعلَّب ب الصناعي ج الفاسد د الطبيعي

٣ الأواني التي تتميَّز بأنها خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية هي ....

أ الاستانلس ب البلاستيكية ج الزجاجية د الألومنيوم

٤ تناوُل الوجبات السريعة يسبب الشعور بـ ....

أ السعادة ب عدم الارتياح ج الدعم د السرور

٥ الإفراط في طهي الخضراوات يعمل على .... العناصر الغذائية الموجودة فيه.

أ زيادة ب إخفاء ج تقليل د حفظ

٦ لرفع القيمة الغذائية للمحشي تتمُّ إضافة ....

أ اللحم المفروم ب الدهون ج السكَّر د الكثير من الملح

٧ يُفضَّل عدم .... اللحوم والدجاج لتكون صحِّية.

أ تناول ب سلق ج شوي د قلي

٨ معظم الطعام قد .... إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلّاجة.

أ يفسد ب يسخن ج يغلي د يقلُّ

٩ سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب هو عدم .... السكَّر.

أ جودة ب إضافة ج خلط د تسخين

١٠ يُفضَّل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها ....

أ لا تخدش الأواني ب لا تجمع البكتيريا

ج تتفاعل مع الأحماض د ثقيلة الوزن





السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ طهي الخضراوات بدرجة كبيرة لا يقلِّل من العناصر الغذائية المتوافرة بها. ( )

٢ تتوافر في المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحِّية. ( )

٣ غالبًا ما تكون نسبة الدهون والأملاح في الوجبات السريعة مرتفعة. ( )

٤ المقلاة المصنوعة من الألومنيوم لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية. ( )

٥ إبقاء اللُّحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر فيها. ( )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ الخطوة الأولى للقضاء على البكتيريا أثناء تصنيع الشراب هي ....

أ الخلط ب التسخين ج التعبئة د البيع

٢ البكتيريا و .... هما السبب الأساسي لفساد الأطعمة.

أ العفن ب التسخين ج الماء د التبريد

٣ نسبة الفيتامينات والألياف في الوجبات السريعة ....

أ مرتفعة ب زائدة ج متوسطة د منخفضة

٤ الشوي والتحمير من طرق .... الطعام.

أ تخزين ب تجميد ج طهي د تخليل

٥ الملاعق المصنوعة من السيليكون ....

أ صلبة ومتينة ب لا تخدش الأواني ج تجمع البكتيريا د يلتصق الطعام بها

٦ كمية العناصر الغذائية في الشراب .... قليلة جدًّا.

أ الطبيعي ب الطازج ج الصناعي د الطبيعي المعلَّب

٧ يُفضَّل استخدام المكوّنات .... للحفاظ على سلامة الطعام.

أ الطازجة ب الفاسدة ج غير الصحِّية د المُخزَّنة

٨ يحتوي الشراب الصناعي على نسبة .... من السكَّر مقارنة بالشراب الطبيعي.

أ قليلة ب متساوية ج منخفضة د عالية

٩ قلي الطعام يجعله ....

أ دهنيًّا ب بروتينيًّا ج سكَّريًّا د مملحًا

١٠ لضمان استمرار النمو والحفاظ على الصحَّة يجب تناول ....

أ وجبات سريعة ب طعام دهني ج طعام صحِّي د طعام فاسد





الاختبار ٥

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ تحتوى الوجبات السريعة على كمية كبيرة من الأملاح. ( )

٢ الترمس من الوجبات السريعة الصحِّية. ( )

٣ يتميَّز الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية. ( )

٤ ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام. ( )

٥ يُفضَّل تقديم الطعام ووضعه في الطبق بشكل مرتَّب ومنظَّم. ( )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ أيٌّ ممَّا يلي من الوجبات السريعة غير الصحِّية ....

أ الذُّرة المشوية ب البطاطس المقلية ج الترمس د حمص الشام

٢ يجب تجنُّب .... في طهي الطعام لأن ذلك يجعله غير صحِّي.

أ الخبز ب الشوي ج السلق د القلي

٣ تتميَّز الأواني ذات الطلاء غير اللاصق بأنها ....

أ مصنوعة من الزجاج ب مصنوعة من السيليكون ج سهلة التنظيف د سعرها رخيص

٤ الطعام .... يحتوي على الفيتامينات والمعادن.

أ الفاسد ب المُعلَّب ج المقلي د الصحِّي

٥ ظهور البقع الداكنة على الطعام تدل على أنه ....

أ فاسد ب نظيف ج طازج د صحِّي

٦ عند استخدام سكَّر غير نظيف أثناء تحضير الشراب الصناعي، فإن الشَّراب يصبح ....

أ طازجًا ب باردًا ج لونه داكنًا د سليمًا

٧ لا بُدَّ من تنظيف أسطح المطبخ .... البدء في الطهي.

أ قبل ب بعد ج أثناء د خلال

٨ إذا لم يتم حفظ الطعام بطريقة سليمة قد يكون من .... تناوله.

أ الآمن ب الإيجابي ج السليم د الخطير

٩ يتكوَّن الشراب .... من السكّر والماء وكمِّيَّة قليلة من المُنكّهات والملوّنات الطبيعية أو الصناعية.

أ الطبيعي ب الصناعي ج الفاسد د الطازج

١٠ الملاعق .... مرنة ولا تخدش الأواني.

أ السيليكون ب الحديدية ج البلاستيكية د الخشبية



إجابة الاختبار ١

السؤال الأول:

١ ✘ ٢ ✔ ٣ ✘ ٤ ✔ ٥ ✔

السؤال الثاني:

١ القلي ٢ الألياف ٣ السريعة ٤ الثلَّاجة

٥ يدعم ٦ غير نظيف ٧ دهنيًّا وغير صحِّي ٨ خفيفة الوزن

٩ الفيتامينات ١٠ الدهون

إجابة الاختبار ٢

السؤال الأول:

١ ✘ ٢ ✘ ٣ ✔ ٤ ✔ ٥ ✘

السؤال الثاني:

١ ذات الطلاء ٢ السمك المشوي ٣ القلي ٤ السكَّر

٥ السكَّريات ٦ العفن ٧ تزيينه ٨ الماء

٩ رخيصة الثمن ١٠ المواد الحافظة

إجابة الاختبار ٣

السؤال الأول:

١ ✔ ٢ ✔ ٣ ✘ ٤ ✔ ٥ ✔

السؤال الثاني:

١ البكتيريا والعفن ٢ الطبيعي ٣ الاستانلس ٤ عدم الارتياح

٥ تقليل ٦ اللحم المفروم ٧ قلي ٨ يفسد

٩ خلط ١٠ لا تخدش الأواني



إجابة الاختبار ٤

السؤال الأول:

١) ✗ ٢) ✓ ٣) ✓ ٤) ✗ ٥) ✗

السؤال الثاني:

١) التسخين ٢) العفن ٣) منخفضة ٤) طهي

٥) لا تخدش الأواني ٦) الصناعي ٧) الطازجة ٨) عالية

٩) دهنيًّا ١٠) طعام صحِّي

إجابة الاختبار ٥

السؤال الأول:

١) ✓ ٢) ✓ ٣) ✓ ٤) ✗ ٥) ✓

السؤال الثاني:

١) البطاطس المقلية ٢) القلي ٣) سهلة التنظيف ٤) الصحِّي

٥) فاسد ٦) لونه داكنًا ٧) قبل ٨) الخطير

٩) الصناعي ١٠) السيليكون





الموضوع الرابع الطعام غير الصحي

في بعض الأحيان نشعر بالجوع ونلجأ الي الوجبات السريعة لنتناولها بين الوجبات **مثل :**

الدجاج المقلي - **البطاطس المقلية** - **المشروبات الغازية** - **الحلوى**

الوجبات السريعة مغرية لتناولها بسبب : انه يمكن الحصول عليها بسهولة – عادة ما يكون مذاقها لذيذ .

ولكنها ليست صحية بسبب :

الوجبات السريعة

- غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والالياف فيها منخفضة .
- تحتوي علي كمية كبيرة من السكر والكثير من السكر مضر لنا .
- تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون ، وهي مضرة لنا اذا تناولنا كمية كبيرة منها .
- تحتوي علي كميات كبيرة من الملح ، نحتاج الي بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب ألا نفرط في تناوله .
- لا تحتوي علي الحبوب الكاملة أو علي الكثير من الألياف .

تناول الوجبات السريعة تسبب لنا عدم ارتياح لذلك: من الأفضل لك في حالة شعرت بالجوع تناول الوجبات الخفيفة الصحية بين الوجبات مثل :

الترمس
يحتوي علي نسبة عالية من البروتين

الذرة المشوية
غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن

كذلك يمكننا أن نجعل الوجبات السريعة صحية أكثر عن طريق :

- تناول البطاطس المشوية بدلاً المقلية .
- شرب الماء وعصير الفاكهة الطبيعي الذي يحتوي علي القليل من السكر بدلاً من المشروبات الغازية .
- تناول أطباق مثل البليلة أو حمص الشام .

المناقشة : هي عملية تبادل للأراء والحجج .



الأمور الواجب مراعاتها أثناء المناقشة :

- التفكير بالحجج التي ستقدمها .
- التفكير في الأدلة والبراهين التي تدعم موقفك خلال المناقشة .
- يمكن أن تكون الأدلة " تجارب شخصية أو حقائق أو أراء " .
- خلال المناقشة حاول إقناع زملائك بأن لديك الحجج الأقوى .
- تذكر أن تحترم زملاءك وحتي وإن كنت لا توافقهم الرأي .

يجب ان تستمتع لأراء الأخرين ولا تقاطع أحداً أو ترفع صوتك أو تتكلم بفظاظة .



الموضوع الخامس المحافظة علي سلامة الطعام



أسباب فساد الأطعمة

- تفسد العديد من الأطعمة ان لم يتم حفظها بطريقة مناسبة .
- في بعض الأحيان تبدو الأطعمة غير المحفوظة غير فاسدة ولكن قد يكون من الخطير تناولها .

تعيش كائنات مثل البكتيريا والعفن علي اسطح المطبخ وفي الهواء وفي الطعام ، وتتغذي هذه الكائنات علي السكريات والعناصر الغذائية الأخرى .

علل – أهمية حفظ الأطعمة في مكان بارد مثل الثلاجة ؟ ج – لتجنب تعرضها للفساد ، لأن البكتيريا والعفن ينمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة .

تجنب تناول الطعام " إذا فسد " كما في الحالات الأتية :

- إذا تركت اللحم أو الدجاج أو السمك أو اللبن خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارًا (ولمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة) ، فقد تمرض إذا تناولتها.
- الفواكه والخضروات التي تبقى خارجّ الثلاجة قد تبدأً بالتخمر بعد فترة من الوقت، وقد تصبح ليّنة وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة. كما أنّها قد تجذب الذباب والحشرات الأخرى .



حتى وان كان الطعام داخل الثلاجة، معظم الطعام قد يبدأ بالتعفن إذا ترك لفترة طويلة .



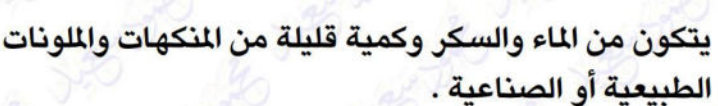
لاحظ : يفسد الطعام ويتعفن اذا ترك في الهواء بسبب وجود البكتيريا والعفن والفطريات وهي كائنات دقيقة تنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة ويزداد بمرور الوقت .

إرشادات للمحافظة علي سلامة الطعام

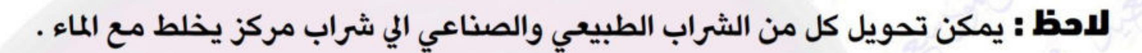
- استخدم المكونات الطازجة فقط .
- اغسل الفواكه والخضروات وتخلص من الفاسد منها .
- اغسل يديك باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدًا .
- امسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده .
- ابق اللحوم ومنتجات الالبان في الثلاجة الي ان يحين وقت استخدامها .
- استخدم لوح تقطيع وسكينًا نظيفين ، واغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء علي البكتيريا .
- اذا كان شعرك طويلاً فاربطه الي الخلف او قم بتغطيته .
- ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة ، ولا تتركه علي البوتاجاز او المنضدة .



الموضوع السادس: الشراب الطبيعي والشراب الصناعي



	الشراب الطبيعي	الشراب الصناعي
المكونات	مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي	يتكون من الماء والسكر وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية . يحتوي علي نسبة أعلي من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي .
الفائدة الغذائية	غني بالفيتامينات و الأملاح المعدنية	يتكون من الماء والسكر لذلك يزود الجسم بالطاقة ، إلا ان كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جداً .



لاحظ : يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي الي شراب مركز يخلط مع الماء .

طريقه اعداد الشراب وحفظه :



- يتم تسخين الشراب لدرجة حرارة مرتفعة مما يساعد علي القضاء علي البكتيريا .
- ثم يتم إضافة مادتين حافظتين ؟ لحماية الشراب من العفن والبكتيريا.
- ثم يتم تعبئتها في زجاجات وبذلك يمكن ان تدوم لفترات طويلة بدون ان تفسد .

بعض مشكلات صناعة الشراب الشائعة وطرق حلها :



المشكلة	الحل
اذا بدا لون الشراب داكنًا جداً	هذا يعني ان السكر المستخدم غير نظيف ، ويجب عليك استخدام سكر نظيف بعد تصفيته جيداً .
ظهور طبقتان منفصلتان " طبقة صافية " و أخري " عكرة " .	تحدث هذه المشكلة بسبب ان السكر لم يخلط بالشكل الصحيح ، لذا يجب عليك إضافة السكر الي السائل عندما يكون ساخنًا ليسهل خلطه .



الموضوع السابع: السلامة في المطبخ

كيفية الحفاظ على سلامتنا في المطبخ يجب علينا الالتزام بقواعد السلامة خلال تواجدنا في المطبخ ومنها :

1- استخدام البوتاجاز بشكل أمن يحافظ علي سلامتنا .

2- اشعال عود الكبريت بعيداً عنك عندما تريد إشعال البوتاجاز .

3- توجيه مقابض الأواني بعيداً عن طرف البوتاجاز .

4- حافظ علي سلامتك عند استخدام السكين واحرص علي تقطيع الطعام بعيداً عن يديك .

5- لا تقطع الطعام أبدًا فوق حوض المطبخ .

أدوات الطهي

أولاً : أواني الطهي المعدنية

1 - المقلاة المصنوعة من الألومنيوم :





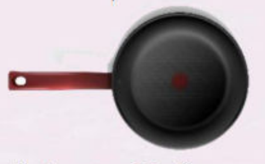
مميزاتها

- تتوفر بالعديد من الألوان لأنها تتطلي من الخارج .
- ثمنها زهيد .

عيوبها واضرارها

تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض لدرجات حرارة عالية ، حيث ينبعث منها جزيئات الألومنيوم في الطعام .

2 - الأواني ذات الطلاء غير اللاصق :

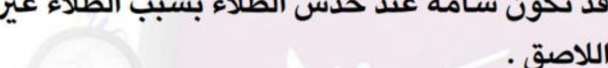




مميزاتها

- تسخن بسرعة .
- لا يلتصق بها الطعام " أي ان الطعام لا يحترق بسرعة فيها " .
- يسهل تنظيفها .

عيوبها واضرارها



قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق .

3 - الأواني المصنوعة من الفولاذ (الاستانلس)





- مقاومة للصدأ .
- خفيف الوزن .
- لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية ، لذلك يمكن استخدامها في اعداد صلصات الطماطم والاطباق التي تحتوي علي ليمون من دون أن تتسرب أي مواد كيماوية فتفسده بإعطائه طعماً معدنياً .



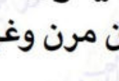
ثانياً : الأدوات البلاستيكية : تجنب استخدام الأدوات البلاستيكية في المطبخ لأنها تذوب اذا تركت في إناء ساخن ، كما أنها مضرة بالبيئة .

ثالثاً : الملاعق

ملاعق مصنوعة من الفولاذ

- تستخدم لتقديم الطعام .
- مصنوعة من الفولاذ فلا تجمع البكتيريا .
- لا تمتص الروائح .

ملاعق مصنوعة من السيليكون





- يفضل استخدامها لان السيليكون مرن وغير لاصق ، فلا يخدش الأواني .



الموضوع الثامن



خطوات إعداد طعام صحي وشهي :

1- النظافة الصحية :

- غسل الايدي جيّدا ومسح كل الأسطح في المطبخ قبل أن بداية بالطهي .
- اِغسل كلا من الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصلٍ مستخدما المياه النظيفة الجارية ، وضعها في أوعية منفصلة .

2- الإعـداد :

- تحقق من الوصفة المراد إعدادها لتتأكد من أن كل المكونات التي تحتاج إليها موجودة لديك ، ثم تحقق بدقة من كميات هذه المكونات أيضاً .
- استخدم أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده .

3- طرق الطهي :

- تجنَّب قلي الأطعمة بالزيت قدر الإمكان،ّ لأن القلي يجعل الطعام دهنيًا وغير صحي .
- تعد كل من عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن طرقا رائعة لطهي اللحوم .
- يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيدا. وعند طهي الدجاج،ِ استخدم ميزان حرارةٍ خاصا بالطعامّ لتتأكد من طهيه بدرجة حرارة داخلية تبلغ حوالي ٧٣درجة مئوية، أي الدرجة الآمنة لطهيه بشكل جيّد .
- حاولّ ألا تفرط في طهي الخضروات ّ لأن ذلكّ يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها. لذا ُقم بسلقها أو تقليبها في مقلاة أو شويها لبضع دقائق فقط .

4- طريقة التقديم :



- ضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتّب ومنظم .
- أضف الزينة إلى الطبق، مثل : شرائح من الليمون أو الفلفل الحار أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق.ً وتأكد منّ أن نكهة هذه الزينة تمنحً أيضاً طعما لذيذًا لهذا الطبق .

بنك أسئلة المتميز علي مقررات شهر مارس ؟

تشمل اسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

السؤال الأول اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين

١) يحتوي الترمس علي نسبة عالية من ....

أ) البروتين ب) الدهون ج) الاملاح

٢) يمكننا تزين الطعام بإضافة بعض ....

أ) شرائح الليمون ب) الفلفل الحار ج) أ ، ب معًا

٣) كل مما يلي من الوجبات الخفيفة الصحية ماعدا

أ) الترمس ب) البطاطس المقلية ج) البليلة

٤) من مميزات الملاعق .... انها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح .

أ) البلاستيكية ب) الورقية ج) الفولاذية

٥) الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة .

أ) ينضج ب) يتعفن ج) يقل

٦) أواني الطهي المصنوعة من .... تتفاعل مع الأطعمة الحمضية .

أ) السليكون ب) الألومنيوم ج) مواد غير لاصقة

٧) تتغذي البكتيريا والعفن علي .... والعناصر الغذائية الأخرى .

أ) الدهون ب) الأملاح ج) السكريات

٨) يتم إضافة مواد حافظة للشراب الصناعي لحمايته من ....

أ) البكتيريا ب) الدهون ج) السكر

٩) كل مما يلي من إرشادات المحافظة علي الطعام ماعدا ....

أ) ترك الطعام خارج الثلاجة ب) تنظيف الاسطح ج) غسل الطعام

١٠) احرص عند اعداد الشراب الصناعي علي إضافة السكر عندما يكون الشراب ....

أ) باردا ب) دافئاً ج) ساخناً

١١) لمعالجة مشكلة لون الشراب داكناً عليك استخدام نوع .... نظيف ومصفي .

أ) سكر ب) ملح ج) خل

١٢) للحفاظ علي الطعام أطول فترة ممكنة يفضل تركه في ....

أ) الفرن ب) الثلاجة ج) المطبخ

١٣ الاواني المصنوعة من .... خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة .
أ الألومنيوم ب البلاستيك ج الاستانلس

١٤ ان لن يتم حفظ الطعام جيداً فقد يكون من .... تناوله .
أ الإيجابي ب الخطير ج الأمن

١٥ الأواني .... قد تكون سامة عند خدشها .
أ ذات الطلاء غير اللاصق ب الاستانلس ج الألومنيوم

١٦ السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....
أ الخل ب البكتيريا والعفن ج الماء

١٧ يجب توجيه مقابض الأواني .... طرف البوتاجاز .
أ قريب من ب بعيد عن ج بمحاذاة

١٨ يمكن استبدال الوجبات السريعة بوجبات خفيفة صحية مثل ....
أ البطاطس المقلية ب الحلوي ج الذرة المشوية

١٩ الإفراط في طهي الطعام يتسبب في تقليل .... الموجودة في الطعام .
أ العناصر الغذائية ب الاحماض ج الاملاح

٢٠ من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أن ....
أ ثمنها غالي ب لونها واحد ج ثمنها رخيص

٢١ يجب تجنب شراء الأدوات .... لأنها تذوب اذا تركت في اناء ساخن .
أ البلاستيكية ب النحاسية ج الخشبية

٢٢ لا تتفاعل الاواني المصنوعة من .... مع الأطعمة الحمضية .
أ الألومنيوم ب النحاس ج الاستانلس

٢٣ من طرق طهي اللحوم الصحية ....
أ الشوي ب التحمير في الفرن ج أ ، ب معًا

٢٤ نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة ....
أ مرتفعة ب متوازنة ج منخفضة

٢٥ تحتوي الوجبات السريعة علي كميات كبيرة من ....
أ الفيتامينات ب الملح ج البروتين

٢٦ تنمو الكائنات الدقيقة مثل (البكتيريا والعفن) في ظروف بيئية ....
أ دافئة ب متجمدة ج ساخنة جداً

٢٧ كل مما يلي من علامات فساد الفواكه والخضروات ماعدا ....
أ بقع داكنة ب رائحة تخمر ج متماسكة وطازجة

٢٨ المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي علي الفاكهة .

أ الغازية ب الطبيعية ج المعلبة

٢٩ يحتوي الشراب الصناعي علي كمية .... من العناصر الغذائية .

أ هائلة ب كبيرة ج قليلة

٣٠ يجب تجنب قلي الطعام لأن القلي يجعل الطعام ....

أ دهنيًا ب غير صحي ج أ ، ب معًا

السؤال الثاني ضع علامة صح أو علامة خطأ امام العبارات التالية

١ البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية . ( )

٢ يمكننا استخدام ميزان الحرارة للتحقق من ان الدجاج قد تم طهيه جيداً . ( )

٣ علي الرغم من أضرار الوجبات السريعة إلا اننا نفضل تناولها . ( )

٤ الإفراط في طهي الطعام يحافظ علي عناصره الغذائية . ( )

٥ الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن . ( )

٦ من احتياطات السلامة تقطيع الطعام بعيداً عن اليد . ( )

٧ الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة مرتفعة من الفيتامينات والاملاح المعدنية . ( )

٨ يجب تجنب استخدام الأدوات البلاستيكية لانها مضرة للبيئة . ( )

٩ إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر علي صلاحيتها . ( )

١٠ نستخدم المعالق المسطحة المصنوعة من السيليكون لأنه لاصق وغير مرن . ( )

١١ ظهور بقع داكنة علي الخضروات دليل علي فسادها . ( )

١٢ يتكون الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية ومنكهات الطعم . ( )

١٣ يتم إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتيريا . ( )

١٤ عند اعداد العصير يفضل إضافة السكر الي السائل عندما يكون بارد . ( )

١٥ يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي الي شراب مركز. ( )

١٦ تفسد اللحوم والدجاج عند تركها خارج الثلاجة لأكثر من ساعة . ( )

١٧ عند الطهي يجب ان تكون الاواني بعيداً عن طرف البوتاجاز . ( )

١٨ من أسباب فساد الطعام الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء . ( )

١٩ من عيوب الاواني ذات الطلاء غير اللاصق انها قد تكون سامة عند الخدش . ( )

٢٠ يستحسن إبقاء اللحوم والالبان خارج الثلاجة لحين استخدامها . (   )
٢١ من عيوب المقلاة المصنوعة من الألومنيوم تفاعلها مع الأطعمة الحمضية . (   )
٢٢ البليلة و حمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية . (   )
٢٣ التحمير بالزيت يجعل الطعام دهني وغير صحي . (   )
٢٤ من الأفضل اثناء المناقشة اقناع زملائك برأيك بالقوة . (   )
٢٥ عند اعداد الطعام يجب غسل الخضروات والفواكه والاسماك في وعاء واحد . (   )
٢٦ يحتوي الترمس علي نسبة عالية من الدهون . (   )
٢٧ يفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتي لا يلتصق الطعام بها . (   )
٢٨ تتميز الاواني المصنوعة من الاستانلس بسعرها الرخيص . (   )
٢٩ لا يفضل استخدام الملاعق الفولاذية لانها معرضة للصدأ وتمتص الروائح . (   )
٣٠ من مميزات الملاعق السيليكون انها لا تخدش الاواني . (   )
٣١ يفضل غسل اليدين جيداً قبل قيامك بإعداد الطعام . (   )
٣٢ الوجبات السريعة تحتوي علي كمية كبيرة من السكر المضر لنا . (   )
٣٣ من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلاً من المشروبات الطبيعية . (   )
٣٤ لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية . (   )
٣٥ من علامات الفاكهة الطازجة وجودها في حالة لينة وتفوح منها رائحة تخمر . (   )
٣٦ يفسد العديد من الأطعمة اذا لم يتم حفظها بطريقة مناسبة . (   )
٣٧ ليس من الضروري مسح المناضد قبل إعداد الطعام . (   )
٣٨ الشراب الصناعي يحتوي علي نسبه عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي . (   )
٣٩ الشراب الصناعي غني بالفيتامينات لأنه يحتوي علي الفاكهة . (   )
٤٠ من إرشادات الحفاظ علي الطعام ربط الشعر او تغطيته . (   )
٤١ الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي . (   )
المشروبات الطبيعية تحتوي علي عناصر غذائية قليلة جداً . (   )

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق

الاجابات

بنك أسئلة المتميز علي مقررات شهر مارس ؟

تشمل اسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

السؤال الأول | اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين

١ يحتوي الترمس علي نسبة عالية من ....

أ البروتين | ب الدهون | ج الاملاح

٢ يمكننا تزين الطعام بإضافة بعض ....

أ شرائح الليمون | ب الفلفل الحار | ج أ ، ب معًا

٣ كل مما يلي من الوجبات الخفيفة الصحية ماعدا

أ الترمس | ب البطاطس المقلية | ج البليلة

٤ من مميزات الملاعق .... انها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح .

أ البلاستيكية | ب الورقية | ج الفولاذية

٥ الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة .

أ ينضج | ب يتعفن | ج يقل

٦ أواني الطهي المصنوعة من .... تتفاعل مع الأطعمة الحمضية .

أ السليكون | ب الألومنيوم | ج مواد غير لاصقة

٧ تتغذي البكتيريا والعفن علي .... والعناصر الغذائية الأخرى .

أ الدهون | ب الأملاح | ج السكريات

٨ يتم إضافة مواد حافظة للشراب الصناعي لحمايته من ....

أ البكتيريا | ب الدهون | ج السكر

٩ كل مما يلي من إرشادات المحافظة علي الطعام ماعدا ....

أ ترك الطعام خارج الثلاجة | ب تنظيف الاسطح | ج غسل الطعام

١٠ احرص عند اعداد الشراب الصناعي علي إضافة السكر عندما يكون الشراب ....

أ باردا | ب دافئاً | ج ساخناً

١١ لمعالجة مشكلة لون الشراب داكناً عليك استخدام نوع .... نظيف ومصفي .

أ سكر | ب ملح | ج خل

١٢ للحفاظ علي الطعام أطول فترة ممكنة يفضل تركه في ....

أ الفرن | ب الثلاجة | ج المطبخ

١٣ الاواني المصنوعة من .... خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة .

أ الألومنيوم | ب البلاستيك | جـ الاستانلس

١٤ ان لن يتم حفظ الطعام جيداً فقد يكون من .... تناوله .

أ الإيجابي | ب الخطير | جـ الأمن

١٥ الأواني .... قد تكون سامة عند خدشها .

أ ذات الطلاء غير اللاصق | ب الاستانلس | جـ الألومنيوم

١٦ السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....

أ الخل | ب البكتيريا والعفن | جـ الماء

١٧ يجب توجيه مقابض الأواني .... طرف البوتاجاز .

أ قريب من | ب بعيد عن | جـ بمحاذاة

١٨ يمكن استبدال الوجبات السريعة بوجبات خفيفة صحية مثل ....

أ البطاطس المقلية | ب الحلوي | جـ الذرة المشوية

١٩ الإفراط في طهي الطعام يتسبب في تقليل .... الموجودة في الطعام .

أ العناصر الغذائية | ب الاحماض | جـ الاملاح

٢٠ من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أن ....

أ ثمنها غالي | ب لونها واحد | جـ ثمنها رخيص

٢١ يجب تجنب شراء الأدوات .... لأنها تذوب اذا تركت في اناء ساخن .

أ البلاستيكية | ب النحاسية | جـ الخشبية

٢٢ لا تتفاعل الاواني المصنوعة من .... مع الأطعمة الحمضية .

أ الألومنيوم | ب النحاس | جـ الاستانلس

٢٣ من طرق طهي اللحوم الصحية ....

أ الشوي | ب التحمير في الفرن | جـ أ ، ب معًا

٢٤ نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة ....

أ مرتفعة | ب متوازنة | جـ منخفضة

٢٥ تحتوي الوجبات السريعة علي كميات كبيرة من ....

أ الفيتامينات | ب الملح | جـ البروتين

٢٦ تنمو الكائنات الدقيقة مثل (البكتيريا والعفن) في ظروف بيئية ....

أ دافئة | ب متجمدة | جـ ساخنة جداً

٢٧ كل مما يلي من علامات فساد الفواكه والخضروات ماعدا ....

أ بقع داكنة | ب رائحة تخمر | جـ متماسكة وطازجة

٢٨ المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي علي الفاكهة .

أ الغازية ب **الطبيعية** ج المعلبة

٢٩ يحتوي الشراب الصناعي علي كمية .... من العناصر الغذائية .

أ هائلة ب كبيرة ج **قليلة**

٣٠ يجب تجنب قلي الطعام لأن القلي يجعل الطعام ....

أ دهنيًا ب غير صحي ج **أ ، ب معًا**

السؤال الثاني ضع علامة صح أو علامة خطأ امام العبارات التالية

١ البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية . ✗

٢ يمكننا استخدام ميزان الحرارة للتحقق من ان الدجاج قد تم طهيه جيداً . ✓

٣ علي الرغم من أضرار الوجبات السريعة إلا اننا نفضل تناولها . ✓

٤ الإفراط في طهي الطعام يحافظ علي عناصره الغذائية . ✗

٥ الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن . ✓

٦ من احتياطات السلامة تقطيع الطعام بعيداً عن اليد . ✓

٧ الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة مرتفعة من الفيتامينات والاملاح المعدنية . ✗

٨ يجب تجنب استخدام الأدوات البلاستيكية لانها مضرة للبيئة . ✓

٩ إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر علي صلاحيتها . ✗

١٠ نستخدم المعالق المسطحة المصنوعة من السيليكون لأنه لاصق وغير مرن . ✗

١١ ظهور بقع داكنة علي الخضروات دليل علي فسادها . ✓

١٢ يتكون الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية ومنكهات الطعم . ✗

١٣ يتم إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتيريا . ✓

١٤ عند اعداد العصير يفضل إضافة السكر الي السائل عندما يكون بارد . ✗

١٥ يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي الي شراب مركز. ✓

١٦ تفسد اللحوم والدجاج عند تركها خارج الثلاجة لأكثر من ساعة . ✓

١٧ عند الطهي يجب ان تكون الاواني بعيداً عن طرف البوتاجاز . ✓

١٨ من أسباب فساد الطعام الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء . ✓

١٩ من عيوب الاواني ذات الطلاء غير اللاصق انها قد تكون سامة عند الخدش . ✓



٢٠ يستحسن إبقاء اللحوم والالبان خارج الثلاجة لحين استخدامها . ✗

٢١ من عيوب المقلاة المصنوعة من الألومنيوم تفاعلها مع الأطعمة الحمضية . ✓

٢٢ البليلة و حمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية . ✗

٢٣ التحمير بالزيت يجعل الطعام دهني وغير صحي . ✓

٢٤ من الأفضل اثناء المناقشة اقناع زملائك برأيك بالقوة . ✗

٢٥ عند اعداد الطعام يجب غسل الخضروات والفواكه والاسماك في وعاء واحد . ✗

٢٦ يحتوي الترمس علي نسبة عالية من الدهون . ✗

٢٧ يفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتي لا يلتصق الطعام بها . ✓

٢٨ تتميز الاواني المصنوعة من الاستانلس بسعرها الرخيص . ✗

٢٩ لا يفضل استخدام الملاعق الفولاذية لانها معرضة للصدأ وتمتص الروائح . ✗

٣٠ من مميزات الملاعق السيليكون انها لا تخدش الاواني . ✓

٣١ يفضل غسل اليدين جيداً قبل قيامك بإعداد الطعام . ✓

٣٢ الوجبات السريعة تحتوي علي كمية كبيرة من السكر المضر لنا . ✓

٣٣ من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلاً من المشروبات الطبيعية . ✗

٣٤ لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية . ✗

٣٥ من علامات الفاكهة الطازجة وجودها في حالة لينة وتفوح منها رائحة تخمر . ✗

٣٦ يفسد العديد من الأطعمة اذا لم يتم حفظها بطريقة مناسبة . ✓

٣٧ ليس من الضروري مسح المناضد قبل إعداد الطعام . ✗

٣٨ الشراب الصناعي يحتوي علي نسبه عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي . ✓

٣٩ الشراب الصناعي غني بالفيتامينات لأنه يحتوي علي الفاكهة . ✗

٤٠ من إرشادات الحفاظ علي الطعام ربط الشعر او تغطيته . ✓

٤١ الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي . ✗

المشروبات الطبيعية تحتوي علي عناصر غذائية قليلة جداً . ✗

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق

الموضوع الثالث : نظام غذائي صحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) العناصر الغذائية بجميع أنواعها لا تساعد جسمنا على الاستمرار في النمو. (   )
٢) تعتبر الخضروات داكنة اللون ومنتجات الالبان والأسماك والبيض من الأطعمة الجيدة. (   )
٣) الوجبات السريعة هي وجبات صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر. (   )
٤) يحتاج الأطفال الى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية. (   )
٥) يعتبر الكشري والملوخية والمحاشي والبليلة امثلة للوجبات الصحية. (   )
٦) الكشري من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الفواكه. (   )
٧) الملوخية هو طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة. (   )
٨) المحاشي هو طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء. (   )
٩) البليلة هو طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١) الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من ....
أ- الفيتامينات   ب النشويات   ج- السكريات   د. الدهون

٢) لكي يكون النظام الغذائي متوازنا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من ....
أ- الفيتامينات   ب الدهون   ج – السكريات   د. الزيوت

٣) يحتاج .... خاصة لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.
أ- الأطفال   ب- الكبار   ج- الاجداد

٤) ...... هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن
أ- الاطعمة السريعة   ب– الطعام الجاهز   ج- الطعام الجيد

٥) الوجبات .... هي وجبات غير صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر.
أ- السريعة   ب– الصحية   ج– المفيدة

٦) .... من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الحبوب الكاملة والبروتينات والخضروات .
أ- الكشري   ب– البرجر   ج– النودلز

٧) .... طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء.
أ- الملوخية   ب- الكشري   ج– البرجر

٨) .... طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات واللحم المفروم .
أ- الملوخية   ب- الكشري   ج– المحاشي

٩) .... طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر.
أ- البليلة   ب- الملوخية   ج– الكشري

السؤال الثالث : صل العمود أ بالعمود ب

أ	ب
١. يحتاج الأطفال إلى وجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية	أ- الدهون
٢. الطعام الصحي هو الطعام الذي لا يحتوي على كمية كبيرة من	ب- لمساعدة أجسامهم على النمو

أسئلة الموضوع الرابع : الطعام غير الصحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. ( )
٢) الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. ( )
٣) تناولك للوجبات السريعة بين الوجبات في بعض الأحيان، قد يشعرك بعدم الارتياح. ( )
٤) تعتبر الذرة المشوية وجبة خفيفة غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن. ( )
٥) من أسباب تناول الأطفال الوجبات السريعة واقبالهم عليها هي أن الوجبات السريعة مغرية. ( )
٦) يمكن الحصول علي الوجبات السريعة بسهولة. ( )
٧) الوجبات السريعة يكون مذاقها لذيذ، وهي وجبة صحية جداً. ( )
٨) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون لذلك هي مضرة عند تناول كمية كبيرة. ( )
٩) لا تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الملح. ( )
١٠) تحتاج اجسامنا إلى بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب الا نفرط في تناوله. ( )
١١) تحتوي الوجبات السريعة على الحبوب الكاملة والألياف. ( )
١٢) تناول الكثير من السكر أو الملح مضر جدا لصحتنا. ( )
١٣) يجب أن تضيف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

أ- الدهون ب- الفيتامينات ج- الكربوهيدرات د- المعادن

٢. يعتبر .... من الوجبات السريعة الصحية

أ- الترمس ب- البطاطس المقلية ج- الدجاج المقلي د- الحلوى

٣. تحتوى .... على كميات كبيرة من الدهون التي تؤثر على نظامنا الغذائي.

أ- الوجبات السريعة ب- البقوليات ج- الوجبات الصحية د- الخضروات

٤. الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى من أمثلة ....

أ- الوجبات الصحية ب- الوجبات السريعة ج– الوجبات الخفيفة

٥. يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات ....

أ- الأساسية ب- السريعة ج– الخفيفة

٦. الترمس وجبة خفيفة ومفيدة لانه يحتوي على نسبة عالية من ....

أ- البروتين ب- الألياف ج– الفيتامينات

٧. الوجبات السريعة نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها ....

أ- منخفضة ب– مرتفعة ج- عادية

٨. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

أ- الفيتامينات ب– الالياف ج– الدهون

٩. تحتوي الوجبات السريعة على كمية كبيرة من ....

أ- السكر ب- الدهون ج– الاملاح د– كل ما سبق

١٠- يحتوي على كمية كبيرة من الدهون.

أ- الوجبات الصحية ب- الوجبات غير الصحية ج– الوجبات الخفيفة

السؤال الثالث : اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين

(الغازية - حمص الشام - الفاكهة - الملقية – المشوية - السكر – الطبيعي – الصناعي – البليلة)

١. البطاطس .... بدلا من البطاطس ....
٢. عصير .... أو الماء بدلا من المشروبات .... ،
٣. العصير .... يحتوى على قليل من ....
٤. يمكن تناول .... أو ....

السؤال الرابع : أكمل العبارات التالية بما تراه مناسباً

١) تعتبر الوجبات .... طعاما غير صحي.

٢) الترمس من الوجبات الخفيفة الذي يحتوي على نسبة عالية من ....

السؤال الخامس : صل العمود أ بما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١- غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية منخفضة.	أ- الوجبات الصحية
٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من	ب. في الوجبات السريعة
٣- يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات.	ج- الدهون

الموضوع الخامس : المحافظة على سلامة الطعام

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها ( )
٢. تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة، وحتى إن لم تبدو لنا فاسدة. ( )
٣. تعيش كائنات دقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام. ( )
٤. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية دافئة فقط. ( )
٥. ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارا يفسدها . ( )
٦. ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة لا يفسدها. ( )
٧. ترك الفواكه والخضروات خارج الثلاجة يجعلها تتخمر وتظهر بقع وتحمض بعد فترة من الوقت. ( )
٨. الفواكه والخضروات خارج الثلاجة لاتجذب الذباب والحشرات الأخرى اليها. ( )
٩. الأطعمة الموجودة داخل الثلاجة لايمكن أن تتعفن إذا تركت لفترة طويلة. ( )
١٠. للمحافظة على سلامة الطعام يجب استخدام المكونات الطازجة فقط. ( )
١١. للمحافظة على سلامة الطعام يجب غسل الفواكه والخضروات وتتخلص من الفاسد منها. ( )
١٢. عند اعداد الطعام ارتد القفازات و لا يجب أن تغطي شعرك إذا كان طويلا. ( )
١٣. ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة، أو اتركه على البوتاجاز أو المنضدة. ( )
١٤. عند انقطاع الكهرباء لا تفتح الثلاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة

أ- يقل ب- ينضج ج- يتعفن د- لا يتغير

٢. السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....

أ- الخل ب- البكتيريا والعفن ج- الماء د. الملح

٣. السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....

أ- الماء ب- برودة الجو ج- البكتريا د. نظافة الأواني

٤. يكون من الخطير تناول الأطعمة ....

أ- الصحية ب– الفاسدة ج– المحفوظة

٥. عند تناول اطعمة فاسدة قد ....

أ- تمرض ب– تشفى ج– لاشئ مما سبق

٦. تعتبر .... من الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.

أ- البكتيريا ب- العفن ج- الفطريات د– كل ماسبق

٧. وتتغذى هذه الكائنات الدقيقة على .... والعناصر الغذائية الأخرى.

أ- السكريات ب– اللحم ج– الكلور

٨. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية ....

أ- دافئة ب– رطبة ج- كلاهما

٩. للاحتفاظ بالطعام بشكل آمن يجب إبقاء الأطعمة ....

أ- دافئة ب– باردة ج– ساخنة جدا

١٠. اللحوم ومنتجات الألبان تبقى في .... إلى أن يحين وقت استخدامها.

أ- الثلاجة ب– المطبخ ج– البوتجاز

١١. يجب غسل لوح التقطيع والسكين بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كل ....

أ- الطفيليات ب– البكتيريا ج– السموم

١٢. للمحافظة على سلامة الطعام اغسل ...... باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدا

أ- يديك ب– قدميك ج– عينيك

١٣. امسح المناضد في المطبخ .... قبل إعداد الطعام وبعده

أ- بمعقم ب– بالماء فقط ج– بقماشة نظيفة

١٤. تتغذى البكتريا والفطريات على

أ- السكريات ب- الكربوهيدرات ج- الفيتامينات

١٥. لا يجب فتح الثلاجة للحفاظ علي برودة الطعام عند انقطاع ....

أ- المياه ب- الكهرباء ج- الهواء

١٦. ظهور البقع الداكنة على الطعام تدل على أنه .

أ) فاسد ب) نظيف ج) طازج

١٧. يجب استخدام لوح نظيف باستمرار لتقطيع اللحوم وذلك لتجنب.

أ- الحشرات ب- الميكروبات ج البكتريا الضارة

الموضوع السادس : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. يتم إضافة الليمون للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتريا. (   )
٢. الشراب الصناعي يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي. (   )
٣. الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي (   )
٤. إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحمية من العفن والبكتريا (   )
٥. الشراب الصناعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. (   )
٦. الشراب الطبيعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. (   )
٧. الشراب الطبيعي يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية. (   )
٨. الشراب الصناعي يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية. (   )
٩. يحتوي الشراب الطبيعي على نسبة أعلى من السكر مقارنة بالشراب الصناعي. (   )
١٠. يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز يخلط مع الماء. (   )
١١. من المشكلات التي تظهر أثناء صناعة الشراب ظهور طبقتان منفصلتان. (   )
١٢. سبب ظهور طبقتين في العصير هو أن السكر لم يخلط بالشكل الصحيح. (   )
١٣. الحل لتجنب ظهور طبقتين هو إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخنا ليسهل خلطه. (   )
١٤. الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي . (   )
١٥. الشراب الطبيعي صحى جدا لجسم الانسان. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.

أ- الغازية   ب- الصناعية   ج- المعلبة   د. الطبيعية

٢. احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب ....

أ- باردا   ب- دافئا   ج- ساخنا   د- معقما

٣. ..... له فائدة صحية لأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.

أ- الشراب الطبيعي   ب– الشراب الصناعي   ج– كلاهما

٤. .... يزودك بالطاقة بسبب الماء والسكر ولكن كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جدا .

أ- الشراب الطبيعي   ب– الشراب الصناعي   ج– كلاهما

٥. الشرابين الطبيعي والصناعي آمنان للشرب. ولكن الشراب .... صحي أكثر.

أ- الطبيعي   ب– الصناعي   ج– المختلط

٦. لون الشراب داكناً جداً بسبب أن السكر المستخدم في صناعته ....

أ- نظيف   ب- غير نظيف   ج– مكرر

٧. يحتوي الشراب الصناعي على كمية .... من العناصر الغذائية

أ- قليلة   ب- متوسطة   ج- كبيرة   د- كثيرة

٨. لمعالجة مشكلة لون الشراب الداكن عليك استخدام .... نظيف ومصفى .

أ- سكر ب- ملح ج- خل

٩. يحتوى الشراب الصناعى نسبة .... من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.

أ- متساوية ب- عالية ج- منخفضة.

١٠. تضاف المواد الحافظة للشراب لحمايتة من ......

أ- العفن ب- الماء ج- الغليان

١١. الشراب الطبيعي غني ....

أ) السكريات ب) الفيتامينات ج) السعرات

١٢. يتم تسخين الشراب الى درجات حرارة مرتفعة مما يساعد على القضاء على.........

أ- اللون ب- الطعم ج- البكتيريا

١٣. تضاف المواد الحافظة للمشروبات لحمايتها من.............

أ- التعفن ب- التبخر ج- التكثف

السؤال الثالث: اختر من العمود أ ما يناسبه من العمود ب :-

أ	ب
١. الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية	أ. للقضاء على البكتريا
١. إذا كان السكر المستخدم في صناعة الشراب غير نظيف	ب. لأنه يحتوي على الفاكهة
٣- عند إعداد الشراب الصناعى يجب تسخينه عند درجات حرارة مرتفعة	ج- فإن لون الشراب يبدو داكنا جدا

الموضوع السابع : السلامة في المطبخ

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأوانى بعيدة عن طرف البوتاجاز. ( )
٢. يفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها. ( )
٣. نستخدم المعالق المسطحة المصنوعة من السليكون لأنها لاصقه وغير مرنه. ( )
٤. للحفاظ على سلامتك في المطبخ قم اشعال عود الكبريت بعيد عند إشعال البوتاجاز. ( )
٥. للحفاظ على سلامتك في المطبخ وجه مقابض الأواني قريبا من طرف البوتاجاز. ( )
٦. عند استخدام السكين لتقطيع الطعام يجب أن تكون بعيدا عن يديك . ( )
٧. يفضل أن تقطع الطعام فوق حوض المطبخ. ( )
٨. مقلاة الألومنيوم المطلية بألوان من الخارج قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عند الحرارة عالية. ( )
٩. الأواني ذات الطلاء غير اللاصق، تسخن الطعام ويلتصق بها. ( )
١٠. الأواني ذات الطلاء غير اللاصق لايحترق الطعام بسرعة فيها ويسهل تنظيفها. ( )
١١. اواني الالمونيوم تكون افضل لأنها صلبة ومتينة وتدوم لفترة طويلة جدا. ( )
١٢. أواني الفولاذ تسرب مواد كيميائية إلى الطعام وتفسده بإعطائه طعما معدنيا. ( )
١٣. يفضل شراء ملاعق الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح. ( )
١٤. من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق أن الطعام لا يلتصق بها . ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. الأواني المصنوعة من .... خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة

أ- الألومنيوم ب- البلاستيك ج- الاستانلس د- السيليكون

٢. من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أن ....

أ- ثمنها غالي ب- لونها واحد ج- ثمنها رخيص د- تتفاعل مع الأطعمة

٣. أواني الطهي المصنوعة من .... تتفاعل مع الأطعمة الحمضية

أ- السليكون ب- الإستانليس استيل ج- الألومنيوم د. مواد غير لاصقة

٤. تنبعث من مقلاة الالمونيوم .... جزيئات الألومنيوم في الطعام.

أ- رخيصة الثمن ب- غالية الثمن ج- كلاهما

٥. بسبب الطلاء غيراللاصق في الاواني قد تكون .... عند خدش الطلاء.

أ- لاصقة ب- لامعة ج- سامة

٦. الأواني المصنوعة من الفولاذ تكون مقاومة.......... .

أ- للصدأ ب- للتنظيف ج- للخدش

٧. أواني .... لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية،

أ- النحاس ب- الفولاذ ج- الالمونيوم

٨. تجنب الأدوات ..... لأنها يمكن أن تذوب إذا ما تركت في إناء ساخن، وتضر بالبيئة.

أ- البلاستيكية ب – المعدنية ج – الخشبية

٩. يفضل شراء ملاعق .... لأنها مرنة وغير لاصقة فلا تخدش الأواني.

أ- البلاستيكية ب – السيليكون ج – المعدن

١٠. يفضل شراء .... المصنوع من السيليكون.

أ- الاطباق ب- الملاعق ج- المقلاة

١١. تتميز المقلاة المصنوعة من الالمونيوم بانها ....

أ- رخيصة الثمن ب- تمتص الروائح ج- غالية الثمن

١٢. تتميز الأواني المصنوعة من الاستانلس بانها ......

أ- ثقيلة الوزن ب- خفيفة الوزن ج- مطلية بالالوان

١٣. أواني عند التعرض للحرارة قد تتفاعل مع الاطعمة الحمضية ..

أ- الأستنلس ب- الالمونيوم ج- السيليكون

١٤. يفضل استخدام الملاعق المصنوعة من .... حتى لاتخدش الأواني

أ- الخشب ب السليكون ج- البلاستيك

السؤال الثالث: أختر من العمود أ ما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١. مقلاة الألومنيوم قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية	أ- لأنه لا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية
٢. نستخدم الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ	ب- عند التعرض لدرجة حرارة عالية

الموضوع الثامن : إعداد الطعام والشراب الصحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. (   )
٢) التحمير بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وغير صحى. (   )
٣) أولى خطوات إعداد طعام صحي هي النظافة الشخصية. (   )
٤) يجب استخدم أدوات نظيفة لاعداد وتقطيع الطعام . (   )
٥) يجب غسل يديك ومسح أسطح المطبخ قبل أن تبدأ بالطهي. (   )
٦) يجب غسل الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصل. (   )
٧) لاعداد طعام صحي يجب التحقق من الوصفة وتوافر مكوناتها بالكميات المناسبة. (   )
٨) يفضل قلي الطعام بالزيت لأنه يجعل الطعام صحي. (   )
٩) يفضل الافراط في طهي الخضروات لكي لا تزيد من العناصر الغذائية المتوفرة فيها. (   )
١٠) تأكد من أن نكهة زينة الطعام تمنحه طعماً لذيذاً. (   )
١١) الطهي الجيد للدجاج واللحوم والأسماك خطوة مهمة في إعداد طعام صحي. (   )
١٢) قلي الطعام بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وصحيا. (   )
١٣) قلي الطعام في الزيت يجعله صحيا أكثر من طرق الطهي الأخرى. (   )
١٤) قلي الطعام بالزيت يجعل الطعام صحي. (   )
١٥) يفضل عدم تقديم الطعام ووضعه في الطبق بشكل مرتب ومنظم. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١) من طرق الطهي غير الصحية ....

أ- الشوي   ب السلق   ج- القلى   د- الإعداد على البخار

٢) يجب غسل الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل ....

أ- مجمع   ب– منفصل   ج– كلاهما

٣) يعد كل من عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن طرقا ...... لطهي اللحوم.

أ- سيئة   ب– مناسبة   ج– رائعة

٤) يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك.........

أ- جيدا   ب– سريعة   ج– بطيئة

٥) الدرجة الأمنة والجيدة لطهي الطعام هي .... مئوية وتحدد باستخدام ميزان الحرارة.

أ- ٧٣ درجة   ب– ١٠ درجة   ج– ١٠٠ درجة

٦) من طرق .... هي وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم.

أ- طهي   ب– حفظ   ج– تقديم

٧) من طرق الطهى الصحية ....

أ- القلي   ب- الشوى   ج- التحمير

٨) إحدى طرق الطهي الغير صحية..

أ) السلق ب) القلي ج) الشوي

السؤال الثالث : صل من العمود أ ما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١- يجب تجنب طهي الخضراوات لفترات طويلة لأنه	أ. طرقا صحية لطهي اللحوم
٢- تعد عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن	ب. قلي
٣- طريقه .... الطعام من طرق الطهي غير الصحية	ج- يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها

الموضوع الثالث : نظام غذائي صحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) العناصر الغذائية بجميع أنواعها لا تساعد جسمنا على الاستمرار في النمو. (خ)
٢) تعتبر الخضروات داكنة اللون ومنتجات الالبان والأسماك والبيض من الأطعمة الجيدة. (ص)
٣) الوجبات السريعة هي وجبات صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر. (خ)
٤) يحتاج الأطفال الى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية. (ص)
٥) يعتبر الكشري والملوخية والمحاشي والبليلة امثلة للوجبات الصحية. (ص)
٦) الكشري من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الفواكه. (خ)
٧) الملوخية هو طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة. (خ)
٨) المحاشي هو طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء. (خ)
٩) البليلة هو طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١) الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من ....
أ- الفيتامينات ب النشويات ج- السكريات د. الدهون

٢) لكي يكون النظام الغذائي متوازنا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من ....
أ- الفيتامينات ب الدهون ج – السكريات د. الزيوت

٣) يحتاج .... خاصة لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.
أ- الأطفال ب- الكبار ج- الاجداد

٤) .... هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن
أ- الاطعمة السريعة ب– الطعام الجاهز ج- الطعام الجيد

٥) الوجبات .... هي وجبات غير صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر.
أ- السريعة ب– الصحية ج– المفيدة

٦) .... من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الحبوب الكاملة والبروتينات والخضروات .
أ- الكشري ب– البرجر ج– النودلز

٧) .... طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء.
أ- الملوخية ب- الكشري ج– البرجر

٨) .... طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات واللحم المفروم .
أ- الملوخية ب- الكشري ج– المحاشي

٩) .... طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر.
أ- البليلة ب- الملوخية ج– الكشري

السؤال الثالث : صل العمود أ بالعمود ب

أ	ب
١. يحتاج الأطفال إلى وجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية (ب)	أ- الدهون
٢. الطعام الصحي هو الطعام الذي لا يحتوي على كمية كبيرة من (أ)	ب- لمساعدة أجسامهم على النمو

أسئلة الموضوع الرابع : الطعام غير الصحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. (خ)
٢) الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. (خ)
٣) تناولك للوجبات السريعة بين الوجبات في بعض الأحيان، قد يشعرك بعدم الارتياح. (ص)
٤) تعتبر الذرة المشوية وجبة خفيفة غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن. (ص)
٥) من أسباب تناول الأطفال الوجبات السريعة واقبالهم عليها هي أن الوجبات السريعة مغرية. (ص)
٦) يمكن الحصول علي الوجبات السريعة بسهولة. (ص)
٧) الوجبات السريعة يكون مذاقها لذيذ، وهي وجبة صحية جداً. (خ)
٨) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون لذلك هي مضرة عند تناول كمية كبيرة. (ص)
٩) لا تحتوي الوجيات السريعة على كميات كبيرة من الملح. (خ)
١٠) تحتاج اجسامنا إلى بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب الا نفرط في تناوله. (ص)
١١) تحتوي الوجبات السريعة على الحبوب الكاملة والألياف. (خ)
١٢) تناول الكثير من السكر أو الملح مضر جدا لصحتنا. (ص)
١٣) يجب أن تضيف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....
أ- الدهون ب- الفيتامينات ج- الكربوهيدرات د. المعادن

٢. يعتبر .... من الوجبات السريعة الصحية
أ- الترمس ب- البطاطس المقلية ج- الدجاج المقلي د- الحلوى

٣. تحتوى .... على كميات كبيرة من الدهون التي تؤثر على نظامنا الغذائي.
أ- الوجبات السريعة ب- البقوليات ج- الوجبات الصحية د- الخضروات

٤. الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى من أمثلة ....
أ- الوجبات الصحية ب- الوجبات السريعة ج- الوجبات الخفيفة

٥. يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات ....
أ- الأساسية ب- السريعة ج- الخفيفة

٦. الترمس وجبة خفيفة ومفيدة لانه يحتوي على نسبة عالية من ....
أ- البروتين ب- الألياف ج- الفيتامينات

٧. الوجبات السريعة نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها ....
أ- منخفضة ب- مرتفعة ج- عادية

٨. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....
أ- الفيتامينات ب- الالياف ج- الدهون

٩. تحتوي الوجبات السريعة على كمية كبيرة من ....

أ- السكر   ب- الدهون   ج- الاملاح   د- كل ما سبق

١٠- يحتوي على كمية كبيرة من الدهون.

أ- الوجبات الصحية   ب- الوجبات غير الصحية   ج- الوجبات الخفيفة

السؤال الثالث : اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين

(الغازية - حمص الشام - الفاكهة - الملقية – المشوية - السكر – الطبيعي – الصناعي – البليلة)

١. البطاطس **المشوية** بدلا من البطاطس **المقلية**.
٢. عصير **الفاكهة** أو الماء بدلا من المشروبات **الغازية** ،
٣. العصير **الطبيعي** يحتوى على قليل من **السكر**.
٤. يمكن تناول **حمص الشام** أو **البليلة**.

السؤال الرابع : أكمل العبارات التالية بما تراه مناسباً

١) تعتبر الوجبات السريعة طعاما غير صحي.

٢) الترمس من الوجبات الخفيفة الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين

السؤال الخامس : صل العمود أ بما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١- غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية منخفضة (ب)	أ- الوجبات الصحية
٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من (ج)	ب. في الوجبات السريعة
٣- يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات(أ)	ج- الدهون

الموضوع الخامس : المحافظة على سلامة الطعام

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها (خ)
٢. تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة، وحتى إن لم تبدو لنا فاسدة. (ص)
٣. تعيش كائنات دقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام. (ص)
٤. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية دافئة فقط. (خ)
٥. ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارا يفسدها . (ص)
٦. ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة لا يفسدها. (خ)
٧. ترك الفواكه والخضروات خارج الثلاجة يجعلها تتخمر وتظهر بقع وتحمض بعد فترة من الوقت. (ص)
٨. الفواكه والخضروات خارج الثلاجة لاتجذب الذباب والحشرات الأخرى اليها. (خ)
٩. الأطعمة الموجودة داخل الثلاجة لايمكن أن تتعفن إذا تركت لفترة طويلة. (خ)
١٠. للمحافظة على سلامة الطعام يجب استخدام المكونات الطازجة فقط. (ص)
١١. للمحافظة على سلامة الطعام يجب غسل الفواكه والخضروات وتتخلص من الفاسد منها. (ص)
١٢. عند اعداد الطعام ارتد القفازات و لا يجب أن تغطي شعرك إذا كان طويلا. (خ)
١٣. ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة، أو اتركه على البوتاجاز أو المنضدة. (خ)
١٤. عند انقطاع الكهرباء لا تفتح الثلاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة
أ- يقل ب- ينضج ج- يتعفن د- لا يتغير

٢. السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....
أ- الخل ب- البكتيريا والعفن ج- الماء د. الملح

٣. السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....
أ- الماء ب- برودة الجو ج- البكتريا د. نظافة الأواني

٤. يكون من الخطير تناول الأطعمة ....
أ- الصحية ب- الفاسدة ج- المحفوظة

٥. عند تناول اطعمة فاسدة قد ....
أ- تمرض ب- تشفى ج- لاشئ مما سبق

٦. تعتبر .... من الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.
أ- البكتيريا ب- العفن ج- الفطريات د- كل ماسبق

٧. وتتغذى هذه الكائنات الدقيقة على .... والعناصر الغذائية الأخرى.
أ- السكريات ب- اللحم ج- الكلور

٨. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية ....

أ- دافئة ب– رطبة ج- كلاهما

٩. للاحتفاظ بالطعام بشكل آمن يجب إبقاء الأطعمة ....

أ- دافئة ب– باردة ج– ساخنة جدا

١٠. اللحوم ومنتجات الألبان تبقى في .... إلى أن يحين وقت استخدامها.

أ- الثلاجة ب– المطبخ ج– البوتجاز

١١. يجب غسل لوح التقطيع والسكين بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كل ....

أ- الطفيليات ب– البكتيريا ج– السموم

١٢. للمحافظة على سلامة الطعام اغسل ...... باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدا

أ- يديك ب– قدميك ج– عينيك

١٣. امسح المناضد في المطبخ .... قبل إعداد الطعام وبعده

أ- بمعقم ب– بالماء فقط ج– بقماشة نظيفة

١٤. تتغذى البكتريا والفطريات على

أ- السكريات ب- الكربوهيدرات ج- الفيتامينات

١٥. لا يجب فتح الثلاجة للحفاظ علي برودة الطعام عند انقطاع ....

أ- المياه ب- الكهرباء ج- الهواء

١٦. ظهور البقع الداكنة على الطعام تدل على أنه .

أ) فاسد ب) نظيف ج) طازج

١٧. يجب استخدام لوح نظيف باستمرار لتقطيع اللحوم وذلك لتجنب.

أ- الحشرات ب- الميكروبات ج البكتريا الضارة

الموضوع السادس : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. يتم إضافة الليمون للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتريا. (ص)
٢. الشراب الصناعي يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي. (ص)
٣. الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي (خ)
٤. إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحمية من العفن والبكتريا (ص)
٥. الشراب الصناعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. (خ)
٦. الشراب الطبيعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. (ص)
٧. الشراب الطبيعي يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية. (خ)
٨. الشراب الصناعي يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية. (ص)
٩. يحتوي الشراب الطبيعي على نسبة أعلى من السكر مقارنة بالشراب الصناعي. (خ)
١٠. يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز يخلط مع الماء. (ص)
١١. من المشكلات التي تظهر أثناء صناعة الشراب ظهور طبقتان منفصلتان. (ص)
١٢. سبب ظهور طبقتين في العصير هو أن السكر لم يخلط بالشكل الصحيح. (ص)
١٣. الحل لتجنب ظهور طبقتين هو إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخنا ليسهل خلطه. (ص)
١٤. الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي . (خ)
١٥. الشراب الطبيعي صحى جدا لجسم الانسان. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.

أ- الغازية   ب- الصناعية   ج- المعلبة   د. الطبيعية

٢. احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب ....

أ- باردا   ب- دافئا   ج- ساخنا   د- معقما

٣. ..... له فائدة صحية لأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.

أ- الشراب الطبيعي   ب– الشراب الصناعي   ج– كلاهما

٤. .... يزودك بالطاقة بسبب الماء والسكر ولكن كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جدا .

أ- الشراب الطبيعي   ب– الشراب الصناعي   ج– كلاهما

٥. الشرابين الطبيعي والصناعي آمنان للشرب. ولكن الشراب .... صحي أكثر.

أ- الطبيعي   ب– الصناعي   ج– المختلط

٦. لون الشراب داكناً جداً بسبب أن السكر المستخدم في صناعته ....

أ- نظيف   ب- غير نظيف   ج– مكرر

٧. يحتوي الشراب الصناعي على كمية .... من العناصر الغذائية

أ- قليلة   ب- متوسطة   ج- كبيرة   د- كثيرة

٨. لمعالجة مشكلة لون الشراب الداكن عليك استخدام .... نظيف ومصفى .

أ- سكر ب- ملح ج- خل

٩. يحتوى الشراب الصناعى نسبة .... من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.

أ- متساوية ب- عالية ج- منخفضة.

١٠. تضاف المواد الحافظة للشراب لحمايتة من ......

أ- العفن ب- الماء ج- الغليان

١١. الشراب الطبيعي غني ....

أ) السكريات ب) الفيتامينات ج) السعرات

١٢. يتم تسخين الشراب الى درجات حرارة مرتفعة مما يساعد على القضاء على.........

أ- اللون ب- الطعم ج- البكتيريا

١٣. تضاف المواد الحافظة للمشروبات لحمايتها من.............

أ- التعفن ب- التبخر ج- التكثف

السؤال الثالث: اختر من العمود أ ما يناسبه من العمود ب :-

أ		ب
١. الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية	ب	أ. للقضاء على البكتريا
١. إذا كان السكر المستخدم في صناعة الشراب غير نظيف	ج	ب. لأنه يحتوي على الفاكهة
٣- عند إعداد الشراب الصناعى يجب تسخينه عند درجات حرارة مرتفعة	أ	ج- فإن لون الشراب يبدو داكنا جدا

الموضوع السابع : السلامة في المطبخ

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأوانى بعيدة عن طرف البوتاجاز. (ص)
٢. يفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها. (ص)
٣. نستخدم المعالق المسطحة المصنوعة من السليكون لأنها لاصقه وغير مرنه. (خ)
٤. للحفاظ على سلامتك في المطبخ قم اشعال عود الكبريت بعيد عند إشعال البوتاجاز. (ص)
٥. للحفاظ على سلامتك في المطبخ وجه مقابض الأواني قريبا من طرف البوتاجاز. (خ)
٦. عند استخدام السكين لتقطيع الطعام يجب أن تكون بعيدا عن يديك . (ص)
٧. يفضل أن تقطع الطعام فوق حوض المطبخ. (خ)
٨. مقلاة الألومنيوم المطلية بألوان من الخارج قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عند الحرارة عالية. (ص)
٩. الأواني ذات الطلاء غير اللاصق، تسخن الطعام ويلتصق بها. (خ)
١٠. الأواني ذات الطلاء غير اللاصق لايحترق الطعام بسرعة فيها ويسهل تنظيفها. (ص)
١١. اواني الالمونيوم تكون افضل لأنها صلبة ومتينة وتدوم لفترة طويلة جدا. (خ)
١٢. أواني الفولاذ تسرب مواد كيميائية إلى الطعام وتفسده بإعطائه طعما معدنيا. (خ)
١٣. يفضل شراء ملاعق الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح. (ص)
١٤. من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق أن الطعام لا يلتصق بها . (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. الأواني المصنوعة من .... خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة

أ- الألومنيوم ب- البلاستيك ج- الاستانلس د- السيليكون

٢. من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أن ....

أ- ثمنها غالي ب- لونها واحد ج- ثمنها رخيص د- تتفاعل مع الأطعمة

٣. أواني الطهي المصنوعة من .... تتفاعل مع الأطعمة الحمضية

أ- السليكون ب- الإستانليس استيل ج- الألومنيوم د. مواد غير لاصقة

٤. تنبعث من مقلاة الالمونيوم .... جزيئات الألومنيوم في الطعام.

أ- رخيصة الثمن ب- غالية الثمن ج- كلاهما

٥. بسبب الطلاء غيراللاصق في الاواني قد تكون .... عند خدش الطلاء.

أ- لاصقة ب- لامعة ج- سامة

٦. الأواني المصنوعة من الفولاذ تكون مقاومة.......... .

أ- للصدأ ب- للتنظيف ج- للخدش

٧. أواني .... لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية،

أ- النحاس ب- الفولاذ ج- الالمونيوم

٨. تجنب الأدوات ..... لأنها يمكن أن تذوب إذا ما تركت في إناء ساخن، وتضر بالبيئة.

أ- البلاستيكية   ب– المعدنية   ج– الخشبية

٩. يفضل شراء ملاعق .... لأنها مرنة وغير لاصقة فلا تخدش الأواني.

أ- البلاستيكية   ب– السيليكون   ج– المعدن

١٠. يفضل شراء .... المصنوع من السيليكون.

أ- الاطباق   ب- الملاعق   ج- المقلاة

١١. تتميز المقلاة المصنوعة من الالمونيوم بانها ....

أ- رخيصة الثمن   ب- تمتص الروائح   ج- غالية الثمن

١٢. تتميز الأواني المصنوعة من الاستانلس بانها ......

أ- ثقيلة الوزن   ب- خفيفة الوزن   ج- مطلية بالالوان

١٣. أواني عند التعرض للحرارة قد تتفاعل مع الاطعمة الحمضية ..

أ- الأستنلس   ب- الالمونيوم   ج- السيليكون

١٤. يفضل استخدام الملاعق المصنوعة من .... حتى لاتخدش الأواني

أ- الخشب   ب السليكون   ج- البلاستيك

السؤال الثالث: أختر من العمود أ ما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١. مقلاة الألومنيوم قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية ب	أ- لأنه لا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية
٢. نستخدم الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ أ	ب- عند التعرض لدرجة حرارة عالية

الموضوع الثامن : إعداد الطعام والشراب الصحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. (خ)
٢) التحمير بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وغير صحي. (ص)
٣) أولى خطوات إعداد طعام صحي هي النظافة الشخصية. (ص)
٤) يجب استخدم أدوات نظيفة لاعداد وتقطيع الطعام . (ص)
٥) يجب غسل يديك ومسح أسطح المطبخ قبل أن تبدأ بالطهي. (ص)
٦) يجب غسل الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصل. (ص)
٧) لاعداد طعام صحي يجب التحقق من الوصفة وتوافر مكوناتها بالكميات المناسبة. (ص)
٨) يفضل قلي الطعام بالزيت لأنه يجعل الطعام صحي. (خ)
٩) يفضل الافراط في طهي الخضروات لكي لا تزيد من العناصر الغذائية المتوفرة فيها. (خ)
١٠)تأكد من أن نكهة زينة الطعام تمنحه طعماً لذيذاً. (ص)
١١) الطهي الجيد للدجاج واللحوم والأسماك خطوة مهمة في إعداد طعام صحي. (ص)
١٢) قلي الطعام بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وصحيا. (خ)
١٣) قلي الطعام في الزيت يجعله صحيا أكثر من طرق الطهي الأخرى. (خ)
١٤) قلي الطعام بالزيت يجعل الطعام صحي. (خ)
١٥) يفضل عدم تقديم الطعام ووضعه في الطبق بشكل مرتب ومنظم. (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١) من طرق الطهي غير الصحية ....

أ- الشوي ب السلق ج- القلي د- الإعداد على البخار

٢) يجب غسل الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل ....

أ- مجمع ب – منفصل ج – كلاهما

٣) يعد كل من عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن طرقا ...... لطهي اللحوم.

أ- سيئة ب – مناسبة ج – رائعة

٤) يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك.........

أ- جيدا ب – سريعة ج – بطيئة

٥) الدرجة الأمنة والجيدة لطهي الطعام هي .... مئوية وتحدد باستخدام ميزان الحرارة.

أ- ٧٣ درجة ب – ١٠ درجة ج – ١٠٠ درجة

٦) من طرق .... هي وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم.

أ- طهي ب – حفظ ج – تقديم

٧) من طرق الطهى الصحية ....

أ- القلي ب- الشوى ج- التحمير

٨) إحدى طرق الطهي الغير صحية..

أ) السلق ب) القلي ج) الشوي

السؤال الثالث : صل من العمود أ ما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١- يجب تجنب طهي الخضراوات لفترات طويلة لأنه ج	أ. طرقا صحية لطهي اللحوم
٢- تعد عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن أ	ب. قلي
٣- طريقه .... الطعام من طرق الطهي غير الصحية ب	ج- يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها

ملخص على مقرر شهر مارس

❶ :يعتبر الطعام جيداً إذا احتوى على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن. ومنها الخضروات الداكنة اللون و الفواكه والحبوب الكاملة و البقوليات و المكسرات و منتجات الألبان واللحوم الخالية من الدهون و الأسماك و البيض.

- أما الوجبات السريعة فهي أطعمة غير صحية لاحتوائها على كميات كبيرة من الملح و الدهون.
- المشروبات الغازية غير صحية وتحتوي على نسبة كبيرة من السكر.



الوجبات الصحية:

1: طبق كشري
2: طبق بليلة + لبن + عسل
3: وجبة الملوخية
4: المحاشي

الطعام غير الصحي

الوجبات السريعة:

1: نسبة الفيتامينات و الأملاح المعدنية فيها منخفضة.
2: تحتوي على كمية كبيرة من الدهون.
3: تحتوي على كمية كبيرة من الملح.
4: لا تحتوي على الحبوب الكاملة.
5: تحتوي على كمية كبيرة من السكر.



البدائل الصحية للوجبات السريعة:

1:بطاطس مشوية
2: ترمس
3:حمص الشام
4:شرب الماء
5:عصير الفاكهة الطبيعي

❷ : يفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة.

3: من المهم الإبقاء على بعض الأطعمة باردة.
4: إذا تركت اللحم أو الدجاج أو السمك أو اللبن خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حاراً ولمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة .فقد تمرض إذا تناولتها.
5: الخضروات والفواكه التي تبقى خارج الثلاجة قد تبدأ بالتخمر بعد فترة من الوقت.
6: وحتى داخل الثلاجة معظم الطعام قد يبدأ بالتعفن إذا ترك لفترة طويلة.

إرشادات للمحافظة على سلامة الطعام :

1: استخدم المكونات الطازجة فقط.
2: أبق اللحوم ومنتجات الألبان في الثلاجة إلى أن يحين وقت استخدامها.
3: اغسل الفواكه والخضروات و تخلص من الفاسد منها.
4 استخدم لوح تقطيع و سكيناً نظيفين,و اغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كل البكتيريا.
5 : اغسل يديك باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيداً, أو ارتد القفازات وقم بغسلهما ايضاً.
6: إذا كان شعرك طويلاً, فاربطه إلى الخلف أو قم بتغطيته.
7: أمسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام و بعده.
8: ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة, ولا تتركه على البوتاجاز أو المنضدة.

الشراب الطبيعي: هو مزيج من الماء والسكر و عصير الفاكهة الطبيعي.

الشراب الصناعي : يتكون من الماء والمنكهات وملونات طبيعية أو صناعية - نسبة كبيرة من السكر.

القيمة الغذائية:

1: **الشراب الطبيعي**: غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.
2: **الشراب الصناعي** : يتكون من الماء و السكر مما يزودك بالطاقة إلا أن كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جداً.



طريقة اعداد الشراب وحفظه:

1: تسخين الشراب الى درجات حرارة عالية للقضاء على البكتيريا .

2: إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن و البكتيريا.

الهدف من إضافة المواد الحافظة تجعل الشراب يدوم لفترة أطول.



1: استخدام السكر النظيف و الصافي.

2: إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخناً ليسهل خلطه.

كيفية الحفاظ على سلامتنا في المطبخ؟

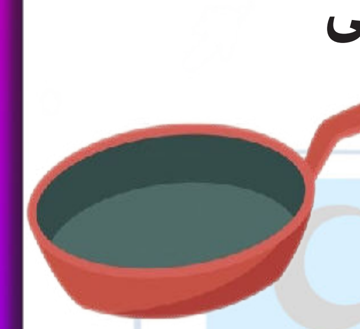
1: استخدام البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامتك.

2: إشعال عود الكبريت بعيداً عنك.

3: وجه مقابض الأواني بعيداً عن طرف البوتاجاز.

4: عند استخدام السكين احرص على تقطيع الطعام بعيداً عن اليد.

5: لا تقطع الطعام فوق حوض المطبخ.



أدوات الطهي:

1: المقلاة المصنوعة من الألومنيوم.

عيوبها : تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض إلى درجات حرارة عالية.

2: الأواني ذات الطلاء غير اللاصق.

عيوبها : قد تكون سامة عند خدش الطلاء :

3: الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الإستنلس).

مميزاتها:

1: صلبة و متينة.

2: خفيف الوزن ولا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

3: الأدوات البلاستيكية

عيوبها:

1: تذوب إذا ما تركت في إناء ساخن.

2: تضر البيئة.



4: الملاعق المصنوعة من الفولاذ

مميزاتها:

1: لا تجمع البكتيريا 2: لا تمتص الروائح

5 : الملاعق المسطحة المصنوعة من السيليكون.

مميزاتها:

١: مرن وغير لاصق.

٢: لا يخدش الأواني.

1 : **النظافة الصحية:** اغسل يديك جيداً وامسح كل الأسطح في المطبخ.

2 : **الإعداد :** تحقق من وصفة ما تريد إعداده لتتأكد من أن كل المكونات التي تحتاج إليها موجودة لديك.

3 : **طرق الطهي :** تجنب قلي الأطعمة بالزيت قدرالإمكان.
يجب طهي اللحوم و الدجاج و الأسماك جيداً, لا تفرط في طهي الخضروات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية.

4 : **طريقة التقديم :** ضع الطعام في الطبق بدقة و بشكل مرتب و منظم.



بنك أسئلة على مقرر شهر مارس

1 اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1:الملاعق .... مرنة ولا تخدش الأواني .
1:الخشبية 2:السيليكون 2:الحديدية

2:معظم الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة .
1:يسخن 2:يغلي 3:يفسد

3:يحتوي الشراب الصناعي على نسبة ....من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي .
1:منخفضة 2:عالية 3:متساوية

4:يفضل استخدام المكونات .... للحفاظ على سلامة الطعام .
1:الفاسدة 2:الطازجة 3:المخزنة

5:تتغذى البكتيريا والفطريات على ....
1:السكريات 2:الكتب 3:البلاستيك

6:تضاف المواد الحافظة للشراب لحمايته من ....
1:الغليان 2:العفن 3:السكريات

7:تتميز المقلاة المصنوعة من الألومنيوم بأنها ....
1:رخيصة الثمن 2:تمتص الروائح 3:غالية الثمن

8:تتميز الأواني المصنوعة من الاستانلس بأنها ....
1:ثقيلة الوزن 2:خفيفة الوزن 3:تسخن بسرعة

9:من الوجبات الخفيفة الصحية ....

1:الفواكه المجففة 2:التمر 3:كل ما سبق

10:تحتوي الوجبات....................على كمية كبيرة من الدهون والملح .

1:الخفيفة 2:السريعة 3:المتوازنة

11: تقوم الدولة بعدة .... في المدارس لحماية صحة الأطفال .

1:مسابقات 2:مبادرات 3:مقاطعات

12: يشمل النظام الغذائي الصحي للاطفال................ و ....

1:النوم,الكسل 2:الوجبات السريعة ,المشروبات الغازية 3:الخضروات،الفواكه

13: من الوجبات الصحية للحصول على كل العناصر الغذائية:

1:الملوخية 2:البرجر 3:البيتزا

14: يمكننا عمل طبق البليلة باستخدام القمح و ....

1:الحليب 2:العسل 3:كلاهما معاً

15: تعد .... من الوجبات الصحية والغنية بالعديد من العناصر.

1:الشكشوكة 2:المحاشي 3:الأولى والثانية

إدارة/........................ اسم التلميذ/...

مدرسة/ الفصل/

اختبار مادة المهارات المهنية للصف الرابع شهر مارس ٢٠٢٤م

السؤال الأول :- ضع علامة (√) أو علامة (×) أمام العبارات الآتية :-

(١)- يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضراوات واللحوم. ( ).

(٢)- يفضل استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام. ( ).

(٣)- ليس من الضروري فتح النوافذ أثناء عملية الطلاء. ( ).

(٤)- أحد إرشادات السلامة في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن . ( ).

(٥)- نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت . ( ).

ثانيًا : اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين :-

(١)- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو..................

(الخل والزيت – الماء البارد - البكتريا والعفن).

(٢)- معظم الطعام قد ....إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة.

(يفسد – يسخن- يغلي).

(٣)- الشاش المعقم يَستخدم في الإسعافات الأولية لمعالجة ....

(الكسور – الجروح المفتوحة – الآم العضلات) .

(٤)- الملاعق ....مرنة ولا تخدش الأواني .

(الحديدية- السيليكون – الخشبية).

(٥)_ عند حدوث تسرب للغاز الطبيعي في المنزل علينا الاتصال برقم..........

(طوارئ الكهرباء- طوارئ الغاز الطبيعي – الإسعاف).

إدارة .... التعليمية	اختبار شهر مارس الاختبار الثاني نموذج ١	الصف الرابع الابتدائي
مدرسة	مادة المهارات المهنية	....
اسم الطالب :		١٥

أختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من ....

أ- الفيتامينات ب- النشويات ج- السكريات

٢- يحتاج .... خاصة لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.

أ- الأطفال ب- الكبار ج- الاجداد

٣- .... من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الحبوب الكاملة والبروتينات والخضروات .

أ- الكشري ب- البرجر ج- النودلز

٤- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

أ- الدهون ب- الفيتامينات ج- الكربوهيدرات

٥- تحتوى .... على كميات كبيرة من الدهون التي تؤثر على نظامنا الغذائي.

أ- الوجبات السريعة ب- البقوليات ج- الوجبات الصحية

٦- يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات ....

أ- الأساسية ب- السريعة ج- الخفيفة

٧- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....

أ- الخل ب- البكتيريا والعفن ج- الماء

٨- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....

أ- الماء ب- برودة الجو ج- البكتريا

٩- عند تناول اطعمة فاسدة قد ....

أ- تمرض ب- تشفى ج- لاشئ مما سبق

١٠- يحتوي الشراب الصناعي على كمية .... من العناصر الغذائية

أ- قليلة ب- متوسطة ج- كبيرة

١١- يحتوى الشراب الصناعى نسبة .... من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.

أ- متساوية ب- عالية ج- منخفضة.

١٢- تتميز المقلاة المصنوعة من الالمونيوم بانها ....

أ- رخيصة الثمن ب- تمتص الروائح ج- غالية الثمن

١٣- أواني عند التعرض للحرارة قد تتفاعل مع الاطعمة الحمضية ..

أ- الأستنلس ب- الالمونيوم ج- السيليكون

١٤- من طرق .... هي وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم.

أ- طهي ب- حفظ ج- تقديم

١٥- من طرق الطهى الصحية ....

أ- القلي ب- الشوى ج- التحمير

إدارة .... التعليمية	اختبار شهر مارس الاختبار الثاني نموذج ١	الصف الرابع الابتدائي
مدرسة	مادة المهارات المهنية	....
اسم الطالب :		١٥

أختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من ....

أ- الفيتامينات ب- النشويات ج- السكريات

٢- يحتاج .... خاصة لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.

أ- الأطفال ب- الكبار ج- الاجداد

٣- .... من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الحبوب الكاملة والبروتينات والخضروات .

أ- الكشري ب- البرجر ج- النودلز

٤- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

أ- الدهون ب- الفيتامينات ج- الكربوهيدرات

٥- تحتوى .... على كميات كبيرة من الدهون التي تؤثر على نظامنا الغذائي.

أ- الوجبات السريعة ب- البقوليات ج- الوجبات الصحية

٦- يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات ....

أ- الأساسية ب- السريعة ج- الخفيفة

٧- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....

أ- الخل ب- البكتيريا والعفن ج- الماء

٨- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....

أ- الماء ب- برودة الجو ج- البكتريا

٩- عند تناول اطعمة فاسدة قد ....

أ- تمرض ب- تشفى ج- لاشئ مما سبق

١٠- يحتوي الشراب الصناعي على كمية .... من العناصر الغذائية

أ- قليلة ب- متوسطة ج- كبيرة

١١- يحتوى الشراب الصناعى نسبة .... من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.

أ- متساوية ب- عالية ج- منخفضة.

١٢- تتميز المقلاة المصنوعة من الالمونيوم بانها ....

أ- رخيصة الثمن ب- تمتص الروائح ج- غالية الثمن

١٣- أواني عند التعرض للحرارة قد تتفاعل مع الاطعمة الحمضية ..

أ- الأستنلس ب- الالمونيوم ج- السيليكون

١٤- من طرق .... هي وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم.

أ- طهي ب- حفظ ج- تقديم

١٥- من طرق الطهى الصحية ....

أ- القلي ب- الشوى ج- التحمير

الخوارزمى بلال نصر

الصف الرابع الابتدائي	اختبار شهر مارس الاختبار الثاني نموذج ٢	إدارة .... التعليمية
.... ١٥	مادة المهارات المهنية	مدرسة ....
	اسم الطالب :	

أختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١) لكي يكون النظام الغذائي متوازنا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من ....

أ- الفيتامينات　　ب- الدهون　　ج – السكريات

٢) .... هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن

أ- الاطعمة السريعة　　ب– الطعام الجاهز　　ج- الطعام الجيد

٣) .... طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء.

أ- الملوخية　　ب- الكشري　　ج– البرجر

٤) يعتبر .... من الوجبات السريعة الصحية

أ- الترمس　　ب- البطاطس المقلية　　ج- الدجاج المقلي

٥) الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى من أمثلة ....

أ- الوجبات الصحية　　ب- الوجبات السريعة　　ج– الوجبات الخفيفة

٦) الترمس وجبة خفيفة ومفيدة لانه يحتوي على نسبة عالية من ....

أ- البروتين　　ب- الألياف　　ج– الفيتامينات

٧) الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة

أ- يقل　　ب- ينضج　　ج- يتعفن

٨) يكون من الخطير تناول الأطعمة ....

أ- الصحية　　ب– الفاسدة　　ج– المحفوظة

٩) تعتبر .... من الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.

أ- البكتيريا　　ب- العفن والفطريات　　ج– كل ماسبق

١٠) لمعالجة مشكلة لون الشراب الداكن عليك استخدام .... نظيف ومصفى .

أ- سكر　　ب- ملح　　ج- خل

١١) تضاف المواد الحافظة للشراب لحمايتة من ......

أ- العفن　　ب- الماء　　ج- الغليان

١٢) يفضل شراء .... المصنوع من السيليكون.

أ- الاطباق　　ب- الملاعق　　ج- المقلاة

١٣) تتميز الأواني المصنوعة من الاستانلس بانها ......

أ- ثقيلة الوزن　　ب- خفيفة الوزن　　ج- مطلية بالالوان

١٤) يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك........

أ- جيدا　　ب– سريعة　　ج– بطيئة

١٥) إحدى طرق الطهي الغير صحية..

أ- السلق　　ب- القلي　　ج- الشوي

إدارة .... التعليمية	اختبار شهر مارس الاختبار الثاني نموذج ٢	الصف الرابع الابتدائي
مدرسة	مادة المهارات المهنية	....
اسم الطالب :		١٥

أختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١) لكي يكون النظام الغذائي متوازنا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من ....

أ- الفيتامينات　　ب- الدهون　　ج – السكريات

٢) .... هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن

أ- الاطعمة السريعة　　ب– الطعام الجاهز　　ج- الطعام الجيد

٣) .... طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء.

أ- الملوخية　　ب- الكشري　　ج– البرجر

٤) يعتبر .... من الوجبات السريعة الصحية

أ- الترمس　　ب- البطاطس المقلية　　ج- الدجاج المقلي

٥) الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى من أمثلة ....

أ- الوجبات الصحية　　ب- الوجبات السريعة　　ج– الوجبات الخفيفة

٦) الترمس وجبة خفيفة ومفيدة لانه يحتوي على نسبة عالية من ....

أ- البروتين　　ب- الألياف　　ج– الفيتامينات

٧) الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة

أ- يقل　　ب- ينضج　　ج- يتعفن

٨) يكون من الخطير تناول الأطعمة ....

أ- الصحية　　ب– الفاسدة　　ج– المحفوظة

٩) تعتبر .... من الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.

أ- البكتيريا　　ب- العفن والفطريات　　ج– كل ماسبق

١٠) لمعالجة مشكلة لون الشراب الداكن عليك استخدام .... نظيف ومصفى .

أ- سكر　　ب- ملح　　ج- خل

١١) تضاف المواد الحافظة للشراب لحمايتة من ......

أ- العفن　　ب- الماء　　ج- الغليان

١٢) يفضل شراء .... المصنوع من السيليكون.

أ- الاطباق　　ب- الملاعق　　ج- المقلاة

١٣) تتميز الأواني المصنوعة من الاستانلس بانها ......

أ- ثقيلة الوزن　　ب- خفيفة الوزن　　ج- مطلية بالالوان

١٤) يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك........

أ- جيدا　　ب– سريعة　　ج– بطيئة

١٥) إحدى طرق الطهي الغير صحية..

أ- السلق　　ب- القلي　　ج- الشوي

محافظة: مادة:المهارات المهنية
إدارة: الصف:الرابع الابتدائي
توجيه:

نموذج ١ لاختبارات شهر مارس لمادة المهارات المهنية ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١:الملاعق .... مرنة ولا تخدش الاواني . (الخشبية - السيليكون - الحديدية)
٢:معظم الطعام قد .... اذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة .
(يسخن - يغلي - يفسد)
٣:يحتوي الشراب الصناعي على نسبة .... من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي .
(منخفضة - عالية - متساوية)
٤:يفضل استخدام المكونات .... للحفاظ على سلامة الطعام .
(الفاسدة - الطازجة - المخزنة)
٥:تتغذى البكتيريا والفطريات على .... (السكريات - الكتب - البلاستيك)
٦:من الوجبات الخفيفة الصحية .... (الفواكه المجففة - التمر - كل ما سبق)
٧:تحتوي الوجبات .... على كمية كبيرة من الدهون والملح .
(الخفيفة - السريعة - المتوازنة)
٨:تقوم الدولة بعدة .... في المدارسة لحماية صحة الاطفال .
(مسابقات - مبادرات - مقاطعات)
٩:من الوجبات الصحية للحصول على كل العناصر الصحية ....
(الملوخية - البرجر - البيتزا)
١٠:يمكننا عمل طبق البليلة باستخدام القمح و ....
(الحليب - العسل - كلاهما معاً)
١١:تعد .... من الوجبات الصحية والغنية بالعديد من العناصر .
(الشكشوكة - المحاشي - الاولى والثانية)
١٢:من الوجبات السريعة .... (البطاطس المقلية - الترمس - الماء)
١٣:يتم اضافة المواد .... لحماية الشراب من العفن .
(الدراسية - الهندسية - الحافظة)
١٤:من اسباب تغير لون الشراب للون الداكن ....
(استخدام السكر الصافي - استخدام السكر غير النظيف - لم يخلط السكر جيدا)
١٥:من الاطعمة الحمضية ....
(الطماطم - الليمون - كلاهما صحيح)

أ/المياء نصر الدين
كتاب افهم وتعلم

انتهت الاسئلة

اسم الطالب:..
الفصل:..
المدرسة:..

محافظة:　　　　　　　　　　　　　　　　مادة:المهارات المهنية

إدارة:　　　　　　　　　　　　　　　　الصف:الرابع الابتدائي

توجيه:

نموذج ٢ لاختبارات شهر مارس لمادة المهارات المهنية ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١:معظم الطعام قد .... اذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة .
(يسخن - يغلي - يفسد)

٢:من الوجبات الخفيفة الصحية .... (الفواكه المجففة - التمر - كل ما سبق)

٣:تقوم الدولة بعدة .... في المدارسة لحماية صحة الاطفال .
(مسابقات - مبادرات - مقاطعات)

٤:من اسباب تغير لون الشراب للون الداكن ....
(استخدام السكر الصافي - استخدام السكر غير النظيف - لم يخلط السكر جيدا)

٥:من الاطعمة الحمضية ....
(الطماطم - الليمون - كلاهما صحيح)

ضع علامة صح أو خطأ:

١:يجب علينا مسح كل الاسطح في المطبخ قبل أن تبدأ بالطهي . (　　)

٢:عندما تريد اشعال البوتوجاز قم باشعال عود الكبريت بالقرب منك قدر الامكان . (　　)

٣:تعد الادوات البلاستيكية صديقة للبيئة . (　　)

٤:يحتوي الشراب الطبيعي على نسبة عالية من السكر . (　　)

٥:يجب علينا الاقبال على تناول الفاكهة . (　　)

صل ما في العمود أ بما يناسبه من العمود ب :

(أ)	(ب)
١:الوجبات الخفيفة	أ:لا تخدش الأواني
٢:الحبوب الكاملة	ب:مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي .
٣:الوجبات السريعة	جـ:المكسرات
٤:الشراب الطبيعي	د:الأرز
٥:الملاعق السليكون	هـ:الدجاج المقلي

انتهت الاسئلة

اسم الطالب:..

الفصل:...

المدرسة:...

محافظة .... امتحان شهر مارس 2023 / 2024

إدارة .... التعليمية **المهارات المهنية** الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (1)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. تضاف المواد الحافظة للشراب لحمايته من ....

(أ) الماء (ب) الغليان (ج) الحموضة (د) العفن

2. تتميز المقلاة المصنوعة من الألومنيوم بأنها ....

(أ) رخيصة الثمن (ب) تمتص الروائح (ج) غالية الثمن (د)لونها واحد

3. إحدى الأدوات التى نحتاجها أثناء عملية الطلاء ....

(أ) مقص (ب) رباط طبى (ج) بكرة دهان (د) كريم الحروق

4. إحدى طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هى استخدام ....

(أ) البنزين (ب) ماء مغلى (ج) ماء نقى (د) بيكربونات الصوديوم

5. يمكن علاج لدغات الحشرات عن طريق استخدام كريم لعلاج ....

(أ) الكدمات (ب) اللدغات (ج) الحبوب (د) الحروق

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة .... امتحان شهر مارس 2023 / 2024

إدارة .... التعليمية **المهارات المهنية** الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (2)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. تتميز الأوانى المصنوعة من الاستانلس بأنها ....

(أ) ثقيلة الوزن (ب) خفيفة الوزن (ج) تسخن بسرعة (د) مطلية بالألوان

2. تتغذى البكتيريا والفطريات على ....

(أ) السكريات (ب) النشويات (ج) الأملاح (د) الفيتامينات

3. للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من توافر............ فى المطبخ .

(أ) زيت (ب) بنزين (ج) كيروسين (د) طفاية حريق

4. يتم استخدام .... لربط الالتواءات وتثبيتها .

(أ) الشاش المعقم (ب) الضمادات الاصقه (ج) الرباط الطبى (د) الكمادات الباردة

5. يجب غلق البوتاجاز عند ....

(أ) الطهى (ب) انقطاع الماء (ج) تسرب الغاز (د)انقطاع الكهرباء

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة .... امتحان شهر مارس 2023 / 2024

إدارة .... التعليمية **المهارات المهنية** الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (3)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. يحتوى الشراب الصناعى على نسبة .... من السكر مقاربة بالشراب الطبيعى .

(أ) منخفضة (ب) عالية (ج) قليلة (د) متساوية

2. تتميز الملاعق المصنوعة من السيلكون بأنها ....

(أ) تجمع البكتيريا (ب) صلبة ومتينة (ج) لا تخدش الأوانى (د) يلتصق الطعام بها

3. يفضل استخدام المكونات .... للحفاظ على سلامة الطعام .

(أ) الفاسدة (ب) المخزنة (ج) الطازجة (د) غير الصحية

4. يجب حماية .... أثناء عملية الطلاء عن طريق ارتداء النظارات الواقية .

(أ) اليد (ب) الملابس (ج) الشعر (د) العين

5. الشاش المعقم يستخدم فى الإسعافات الأولية لمعالجة ....

(أ) ألام العضلات (ب) الكسور (ج) الجروح المفتوحة(د) ارتفاع درجة الحرارة

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة .... امتحان شهر مارس 2023 / 2024

إدارة .... التعليمية **المهارات المهنية** الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (4)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. أثناء القيام بطلاء إحدى الغرف يجب علينا التأكد من غلق ....

(أ) النوافذ (ب) الأبواب (ج) الغرف (د) أوعية الطلاء

2. الملاعق .... مرنة ولا تخدش الأوانى .

(أ) الخشبية (ب) السيليكون (ج) الحديدية (د) البلاستيكية

3. معظم الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة .

(أ) يسخن (ب) يغلى (ج) يفسد (د) يزيد

4. لتجنب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب تخزين عبوات الطلاء فى أماكن ....

(أ) باردة (ب) حارة (ج) رطبة (د) جليدية

5. أثناء التعرض لتسريب الغاز الطبيعى يجب .... فى المنزل حتى إصلاح العطل .

(أ) البقاء (ب) النوم (ج) اللعب (د) التحرك

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة .... امتحان شهر مارس 2023 / 2024

إدارة .... التعليمية **المهارات المهنية** الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (1)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. تضاف المواد الحافظة للشراب لحمايته من ....

(أ) الماء (ب) الغليان (ج) الحموضة (د) العفن

2. تتميز المقلاة المصنوعة من الألومنيوم بأنها ....

(أ) رخيصة الثمن (ب) تمتص الروائح (ج) غالية الثمن (د)لونها واحد

3. إحدى الأدوات التى نحتاجها أثناء عملية الطلاء ....

(أ) مقص (ب) رباط طبى (ج) بكرة دهان (د) كريم الحروق

4. إحدى طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هى استخدام ....

(أ) البنزين (ب) ماء مغلى (ج) ماء نقى (د) بيكربونات الصوديوم

5. يمكن علاج لدغات الحشرات عن طريق استخدام كريم لعلاج ....

(أ) الكدمات (ب) اللدغات (ج) الحبوب (د) الحروق

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة .... امتحان شهر مارس 2023 / 2024

إدارة .... التعليمية **المهارات المهنية** الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (2)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. تتميز الأوانى المصنوعة من الاستانلس بأنها ....

(أ) ثقيلة الوزن (ب) خفيفة الوزن (ج) تسخن بسرعة (د) مطلية بالألوان

2. تتغذى البكتيريا والفطريات على ....

(أ) السكريات (ب) النشويات (ج) الأملاح (د) الفيتامينات

3. للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من توافر............. فى المطبخ .

(أ) زيت (ب) بنزين (ج) كيروسين (د) طفاية حريق

4. يتم استخدام .... لربط الالتواءات وتثبيتها .

(أ) الشاش المعقم (ب) الضمادات الاصقه (ج) الرباط الطبى (د) الكمادات الباردة

5. يجب غلق البوتاجاز عند ....

(أ) الطهى (ب) انقطاع الماء (ج) تسرب الغاز (د)انقطاع الكهرباء

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة .... امتحان شهر مارس 2023 / 2024

إدارة .... التعليمية **المهارات المهنية** الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (3)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. يحتوى الشراب الصناعى على نسبة .... من السكر مقاربة بالشراب الطبيعى .

(أ) منخفضة (ب) عالية (ج) قليلة (د) متساوية

2. تتميز الملاعق المصنوعة من السيلكون بأنها ....

(أ) تجمع البكتيريا (ب) صلبة ومتينة (ج) لا تخدش الأوانى (د) يلتصق الطعام بها

3. يفضل استخدام المكونات .... للحفاظ على سلامة الطعام .

(أ) الفاسدة (ب) المخزنة (ج) غير الصحية (د) الطازجة

4. يجب حماية .... أثناء عملية الطلاء عن طريق ارتداء النظارات الواقية .

(أ) العين (ب) الملابس (ج) الشعر (د) اليد

5. الشاش المعقم يستخدم فى الإسعافات الأولية لمعالجة ....

(أ) ألام العضلات (ب) الكسور (ج) الجروح المفتوحة (د) ارتفاع درجة الحرارة

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة .... امتحان شهر مارس 2023 / 2024

إدارة .... التعليمية **المهارات المهنية** الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (4)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. أثناء القيام بطلاء إحدى الغرف يجب علينا التأكد من غلق ....

(أ) النوافذ (ب) الأبواب (ج) الغرف (د) أوعية الطلاء

2. الملاعق .... مرنة ولا تخدش الأوانى .

(أ) الخشبية (ب) السيليكون (ج) الحديدية (د) البلاستيكية

3. معظم الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة .

(أ) يسخن (ب) يغلى (ج) يفسد (د) يزيد

4. لتجنب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب تخزين عبوات الطلاء فى أماكن ....

(أ) بارده (ب) حارة (ج) رطبة (د) جليدية

5. أثناء التعرض لتسريب الغاز الطبيعى يجب .... من المنزل حتى إصلاح العطل .

(أ) البقاء (ب) النوم (ج) اللعب (د) التحرك

أسم الطالب / ....

الفصل / ....